

Hoy

puede ser un
buen día
para empezar a...



■ Comer más **verduras y frutas**
¡5 raciones al día!

■ Beberme al menos
2 litros de **agua**

■ Cocinar **a la plancha**
y no abusar de los fritos

■ Ir y volver **andando al trabajo**

■ Comerme **un buen plato
de legumbres**

■ Tomarme un **desayuno
completo** (leche o yogur con
pan o galletas y fruta)...
¡y con calma!

■ **Dar un paseo** de al menos
30 minutos

■ **Moderarme** con los dulces

■ Echar un poquito **menos
de sal** en las comidas



Hoy puede ser un buen día
para alimentarme mejor y

¡cuidarme!