

CONSUMA ALIMENTOS BUENOS

Todos los Días, En Cualquier Sitio y Sin Gastar una Fortuna

- Planee sus comidas, haga una lista y no vaya de compras cuando está con hambre
- Use cupones con descuentos
- Compare las marcas
- Inscríbase en el programa de lealtad de su tienda favorita
- Compre a granel

Su Actividad para Marzo

Vigile Su Dieta y Plan de Comidas

La actividad para este mes está enfocada en mejorar su dieta gradualmente. ¡Cada semana aumentará el progreso de la semana anterior! Nuestro Consejo Principal: ¡Elimine alimentos que contienen jarabe de maíz alto en fructosa o aceites parcialmente hidrogenados y verá que rápido mejorará su dieta!



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions

Este boletín informativo / póster se proporciona solo con fines informativos generales y no debe considerarse asesoramiento médico, diagnóstico o recomendaciones de tratamiento.