

SUEÑE

PLANEEE EN GRANDE.

Cambie su dieta y cambie su vida:

Consuma Esto

Granos integrales (pan integral, etc)

Agua o té amargo

Carnes magras (pechuga de pollo, pavo, etc.) y pescado

Bacon canadiense

Leche parcialmente o totalmente desnatada, queso y yogurt

Evite Eso

Harina enriquecida (pan blanco, dulces)

Sodas o jugo con azúcar

Hot dogs, costillas, carne de res con mucha grasa

Bacon

Leche integral, quesos y helado

¡Consejo Especial: En cada comida llene la mitad de su plato con frutas y vegetales saludables!

SU ACTIVIDAD PARA ENERO

Establecer Metas S.M.A.R.T.

Es más probable que usted logre su objetivo cuando establece metas S.M.A.R.T., las cuales son específicas, medibles, orientadas hacia la acción, realísticas y oportunas.



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions