

MONTHLY CHANGE
#GYMVIRTUAL #MONTHLYCHANGE

EL CAMBIO DE ABRIL

21 DÍAS

PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN

¿ESTÁS PREPARADO/A PARA EMPEZAR TUS 21 DÍAS DE CAMBIO? TE QUEREMOS AYUDAR A MEJORAR TU ALIMENTACIÓN. Lo ideal sería que las acciones de cada día se fueran acumulando a lo largo de los días. ¡Lo que queremos es que cojas el hábito de hacer las cosas bien! Así que ponte en marcha y no te olvides compartir este #monthlychallenge con los hashtags habituales: #ypct #yopuedocontodo #gymvirtual

HÁBITOS EN LAS COMIDAS		BEBIDAS		
DÍA 1 ☐ Planifica las comidas del día siguiente y, si puedes, de los próximos días. ¡TE AYUDAMOS A PLANIFICARTE!	DÍA 2 ☐ Organiza tu despensa ¡TE DAMOS IDEAS!	DÍA 3 ☐ Compra una botella atractiva, ligera, rellenable y tenla siempre a mano para que puedas ir bebiendo a lo largo del día. ¡CLICA AQUÍ SI QUIERES SABER CÓMO BEBER MÁS!	DÍA 4 ☐ Incorpora una infusión después de cada comida. Recuerda: no le añadas ningún tipo de endulzante. Si te cuesta mucho intenta empezar por mínimo una al día. ¡NO TE PIERDAS ESTOS CONSEJOS!	DÍA 5 ☐ Cambia los refrescos por agua. Te damos muchas indicaciones sobre cómo hacer que sea más apetecible. ¡NO TE LO PIERDAS!
FRUTAS Y VERDURAS		CAMBIOS EN EL COCINADO		
DÍA 6 ☐ Cambia los zumos de fruta (si sueles tomar) por la fruta entera ¿SABES POR QUÉ ES MÁS BENEFICIOSA?	DÍA 7 ☐ Acompaña tus comidas con ensalada (mínimo hazlo 3 días a la semana). ¡TE DAMOS IDEAS!	DÍA 8 ☐ Hoy solo comemos verde (dieta vegetariana para todos) ¡NO TE PIERDAS EL MENÚ QUE HEMOS PREPARADO!	DÍA 9 ☐ Hoy toca preparar un smoothie verde. ¡CLICK AQUÍ PARA VER CUÁL!	DÍA 10 ☐ Busca la mejor versión de lo que vayas a cocinar. ¡TE DAMOS LAS MEJORES VERSIONES AQUÍ!
CAMBIOS EN EL COCINADO		CAMBIOS EN LAS COMIDAS		
DÍA 11 ☐ Nada de aliño, salsas e intenta reducir la sal ¿SABES CUÁNTAS CALORÍAS Y GRASAS ESTAMOS AÑADIENDO CON LOS ALIÑOS?	DÍA 12 ☐ ¡Haz tu propio pan casero! ¡CLICA AQUÍ PARA VER LA RECETA!	DÍA 13 ☐ Utiliza poco aceite para cocinar. No utilices ni mantequilla ni margarina. ¡TE DEJAMOS LOS BENEFICIOS!	DÍA 14 ☐ ¡Incorpora más proteína en tu dieta! ¡TE ENSEÑAMOS CÓMO!	DÍA 15 ☐ Sustituye mínimo 2 alimentos o productos por su versión saludable. ¡AQUÍ TE DAMOS EJEMPLOS!
CAMBIOS EN LAS COMIDAS		INCORPORACIONES		
DÍA 16 ☐ Cambia la comida procesada, precocinada, congelada... por productos frescos, locales, de temporada y cocinados en casa. ¡TE ENSEÑAMOS CÓMO LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES!	DÍA 17 ☐ Haz tu propio capricho casero. Si se te antoja dulce, puedes hacerlo, pero nada de bollería industrial. ¡CLICA AQUÍ PARA VER LA RECETA QUE TE PROPONEMOS!	DÍA 18 ☐ Incorpora a tu día un puñado de frutos secos naturales sin sal	DÍA 19 ☐ Incorpora una onza de chocolate negro mínimo 85% de cacao. ¡Te ayudará a evitar antojos! ¿SABES LOS BENEFICIOS QUE TIENE?	DÍA 20 ☐ Incorpora en tus comidas algunas semillas: de lino, de chía, de sésamo, de amapola... ¡TE CONTAMOS POR QUÉ SON TAN BENEFICIOSAS!
INCORPORACIONES				
DÍA 21 ☐ Elimina el azúcar refinado e intenta moderar el consumo de edulcorantes y siropes. ¡TE DAMOS ALTERNATIVAS NATURALES A LOS ENDULZANTES				