21 DÍAS

REDUCE EL AZÚCAR
POR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

¿ESTÁS PREPARADO/A PARA EMPEZAR TUS 21 DÍAS DE CAMBIO?
No se trata de renunciar al azúcar, se trata de ser conscientes de lo que comemos y buscar un equilibrio del 80%-20%. 80% de las cosas que hacemos para tener y mantener una dieta saludable, y el 20% aquellas que tenemos que consumir con moderación. Así que ponte en marcha y no te olvides compartir este #monthlychallenge con los hashtags habituales: #ypct #yopuedocontodo #gymvirtual

APRENDIZAJE

DÍA 1
¿Por qué debemos reducir el azúcar?
¿Cómo nos va a ayuda?
TOMA CONSCIENCIA

DÍA 2
¿Crees que tomas demasiado azúcar?
TEST PARA UNA AUTOEVALUACIÓN

DÍA 3
¿Cómo detectar los alimentos que llevan azúcar?
¡QUIZÁS NO LO SABÍAS!

DÍA 4
La prohibición es deseo.
No se trata de eliminar sino de compensar

ENDULZANTES NATURALES

DÍA 5
Aprende más sobre la canela.
¡TE PROPONEMOS INCORPORARLA EN TUS PLATOS PARA ENDULZARLOS!

ENDULZANTES NATURALES

DÍA 6
Endulza tus postres y dulces con fruta madura.
¡TE EXPLICAMOS QUÉ FRUTA ES LA MÁS ADECUADA Y CÓMO!

DÍA 7
COCINA UN DULCE SALUDABLE: GRANOLA CASERA.
¡CLICA PARA HACER LA RECETA!

DÍA 8
Endulza tus postres y dulces con fruta deshidratada.
¡TE EXPLICAMOS CÓMO!

CAPRICHOS SALUDABLES

DÍA 9
Cambia las bebidas azucaradas y los zumos envasados por refrescos saludables caseros o agua.
¿SERÁS CAPAZ?

DÍA 10
Reduce el azúcar del café o del té del día.
¡TE DAMOS CONSEJOS PARA SUSTITUIRLO POR OTRAS ALTERNATIVAS!

CAPRICHOS SALUDABLES

DÍA 11
Cambia los lácteos edulcorados y de sabores (yogures, leches, yogures bebibles…) por sus alternativas naturales y sin sabor
¿CUÁLES SON LAS MEJORES ALTERNATIVAS?

DÍA 12
Apuesta por chocolate negro mínimo 85% de cacao antes que cualquier otro
¡TIENE MUCHOS BENEFICIOS!

DÍA 13
COCINA UN DULCE SALUDABLE. HOY: BARRITAS CASERAS
¡CLICA PARA HACER LA RECETA!

CAMBIOS EN LAS COMIDAS

DÍA 14
Evita todo tipo de alimentos procesados.
¿SABÍAS QUE CONTIENEN UNA GRAN CANTIDAD DE AZÚCAR?

DÍA15
Cocina masa de pizza casera.
¿SABÍAS QUE LAS ENVASADAS TIENEN UNA GRAN CARGA DE AZÚCAR AÑADIDO?

CAMBIOS EN LAS COMIDAS

DÍA 16
Alternativas saludables al pan de molde envasado.
¡Puedes hacer también tu propio pan!
¿TE ANIMAS?

CONSEJOS PARA EVITAR LAS TENTACIONES DULCES

DÍA 17
Planifica bien tus comidas para evitar sufrir picos de hambre
¡TE RECORDAMOS CÓMO PLANIFICARTE!

DÍA 18
Nunca pases hambre
¡ES IMPORTANTE PARA NO CAER EN LA TENTACIÓN!

DÍA 19
No renuncies a ningún capricho, hazlo saludable.
¡TE DAMOS CLAVES PARA SABER QUÉ COMER EN ESOS MOMENTOS!

DÍA 20
COCINA UN DULCE SALUDABLE: BIZCOCHO FÁCIL.
¡CLICA PARA HACER LA RECETA!

AUTOEVALUACIÓN

DÍA 21
CONFIÉSANOS
¿cuánto azúcar has estado ingiriendo?
VUELVE A HACER LA AUTOEVALUACIÓN

#GYMVIRTUAL #MONTHLYCHANGE