

## VIERNES 5

# SUSTITUYE ALIMENTOS POR OTROS MÁS SALUDABLES

### ¡APRENDE NUEVOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN!

CREA TU CAPRICHO EN VERSIÓN SALUDABLE Y SIN CULPA PARA TUS POSTRES, SNACKS O RECETAS CLÁSICAS. TE DAMOS ALGUNOS TRUCOS PARA HACERLO.

#### DEJA DE UN LADO...



AZÚCARES



HARINAS REFINADAS



GRASAS SATURADAS



COMIDAS FAST FOOD



ULTRA PROCESADOS



COLORANTES

#### BUSCA MEJOR...



PRODUCTOS DE TEMPORADA



GRASAS SALUDABLES



RECETAS CASERAS



FRUTAS ENDULZANTES



CEREALES INTEGRALES



CONDIMENTOS NATURALES

### ¡ALGUNAS IDEAS PARA APLICARLO!

- ✓ **EN TUS POSTRES...**  
Deja de lado los azúcares y utiliza por ejemplo fruta como el plátano o dátiles, o tal vez edulcorantes naturales como el sirope de ágave.
- ✓ **EN TUS SNACKS**  
Opta por aquellos más naturales que incluyan cereales integrales sin nada más añadido, o bien por una pieza de fruta natural.
- ✓ **EN TUS COMIDAS**  
Las recetas caseras y con alimentos de proximidad serán tus aliadas para no comer comida rápida y ultra procesada. ¡Prueba de hacer el batch cooking!
- ✓ **EN TUS CONDIMENTOS**  
Utiliza grasas saludables para añadir un toque a tus recetas: aceite de oliva extra, coco, aguacate, frutos secos...

**AHORA TE TOCA A TI CREAR LAS RECETAS CON SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE ¡PREPARA TU LISTA!**

WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

