

## VIERNES DÍA 5 RETO NAVIDAD

### PLANIFICA TUS COMIDAS CON TU FAMILIA Y ADAPTA EL MENÚ SEMANAL

Consejos para unas fiestas equilibradas y saludables sin renunciar a tus platos o postres preferidos. ¿Estás preparado? Apunta estos tips y prepara tu menú semanal para tenerlo todo planificado ¡Será todo mucho más fácil!

#### RECOMENDACIONES NAVIDEÑAS

- ✓ Si sabes que en unos días tienes una comida o cena, que puede ser más abundante o con alimentos más abusivos... **¡Prepara tu estómago!**
- ✓ **Mantén una rutina de dieta equilibrada** durante todos los días sin comer hasta empacharse
- ✓ **Evita excesos en todas las comidas:** alcohol, picoteo, frituras, salsas...
- ✓ **Bebe abundante agua**
- ✓ **Controla tus raciones**
- ✓ **Limita algunos alimentos** que sabes que pueden darte problemas
- ✓ **Opta por picoteos o postres más frescos** que te ayuden a conseguir una mejor digestión
- ✓ **Come verdura que sea poco calórica** y te ayude a depurar el organismo
- ✓ **Intenta combinar ejercicios de baja o media intensidad**, camina 30 minutos al día
- ✓ **¡Disfruta de las fiestas!** No pasa nada por qué un día comas alimentos que no están en tu lista habitual, siempre y cuando los otros días vuelvas a tu rutina

**AHORA APUNTA LOS DÍAS FESTIVOS EN TU CALENDARIO Y  
APUESTA POR HACER MENÚS SEMANALES SEGÚN ESAS CITAS  
QUE TENGAS, AÑADIR UNOS ALIMENTOS U OTROS.**

WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

# PLANIFICADOR SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MEDIA TARDE							
CENA							

WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL