

menos calorías, más vida



→ Come lo más variado posible.

→ Reduce el tamaño de las raciones.

- 1 → Desayuno completo.
- 2 → Raciones de verduras y hortalizas al día.
- 3 → Piezas de fruta a diario.
- 4/40 → 40 minutos al día / 4 veces a la semana actividad física.



- Agua
- Actividad física



- Grasas y proteínas animales
- Dulces, refrescos y sal

Atrévete, pruébalo, te sorprenderás.



Cuida tu salud.