

TIPS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO

ESTAR TODO EL DÍA EN CASA PUEDE FAVORECER LA VIDA SEDENTARIA, POR LO QUE AHORA MÁS QUE NUNCA ES PRIMORDIAL QUE PLANIFIQUES TUS DÍAS Y SEMANAS A PARTIR DE LOS SIGUIENTES TIPS:



HAZ EJERCICIOS

30 Minutos al día será adecuado para fortalecer tu organismo, tonificando tu cuerpo y aumentando tus defensas.



DUERME BIEN

Esta comprobado que dormir 8 horas mínimo nos ayuda a aumentar nuestra actividad diaria, estando más activos y lucidos.



MENOS HORAS TV

Evita estar sentado más de 3 horas frente al televisor.



TU ÚLTIMA COMIDA

Intenta que tu última comida sea hasta las 19:00 horas como máximo, para así darle un buen descanso a tu cuerpo a la hora de dormir.



REGULA ESTAR FRENTE AL CELULAR

Estar frente al celular puede llegar a distraernos y conseguir aumentar el sedentarismo, por lo tanto, regula tu conexión, estando como máximo 3 horas durante el día frente al celular.

TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ESTAR MÁS TIEMPO EN CASA TE PUEDE DAR LA OPORTUNIDAD DE PREPARAR JUNTO A TU FAMILIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE. A CONTINUACIÓN PRESENTAREMOS ALGUNOS TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



BEBER AGUA

El agua es un purificador de tu organismo, tanto por dentro como por fuera. Además, te permite una buena digestión de los alimentos.



FRUTAS Y FIBRAS

Las frutas tienen gran cantidad de vitaminas y fibras, por lo tanto, es importante comer de 3 a 4 piezas de frutas al día.



HAZ 5 COMIDAS

Realizar 5 comidas al día nos ayuda que el metabolismo este más activo. (mañana, media mañana, comida, media tarde y cena.)



COMER CON TRANQUILIDAD

Come en un lugar concreto, no es conveniente comer apurado, parado o comida de paso, lo recomendable es sentarse, relajarse y masticar bien tu comida.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en: