

OBESIDAD Y SOBREPESO



Mantente activo: Es una de las mejores formas de prevenir la obesidad. Subir las escaleras, caminar diariamente, correr, ir en bicicleta, nadar, hacer yoga en casa...



Come sano: repartir las comidas y consumir todos los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables, vitaminas, minerales, etc)



Controla tu peso: es importante pesarse una vez a la semana, si notas que empiezas a ganar peso, toma medidas apropiadas



Bebe agua: el agua limpia y desintoxica impurezas. No hidratarse podría aumentar el cansancio, producir dolor de cabeza y provocar pérdida en la capacidad de concentración. Recuerda que tiene que ser agua natural sin azúcares.



Mantén la comida basura fuera de casa: muchas veces es difícil resistirse a la comida basura, lo único que conseguirás es aumentar tu peso, subir los niveles de colesterol, tener un hígado graso y taponar tus arterias.



Realiza un chequeo médico por lo menos una vez al año: para prevenir y controlar posibles complicaciones.