



Hoy
puede ser un
buen día
para ●●●



empezar a...

- Tomarme un **desayuno completo** (leche o yogur con pan o galletas y fruta...)
¡y con calma!
- Ir y volver **andando al trabajo**
- Comer más **verduras y frutas**
¡5 raciones al día!



- Beberme al menos 2 litros de **agua**



- **Dar un paseo** de al menos 30 minutos
- **Moderarme** con los dulces
- Echar un poquito **menos de sal** en las comidas
- Comerme **un buen plato de legumbres**



- Cocinar **a la plancha** y no abusar de los fritos

Hoy puede ser un buen día
para alimentarme mejor y

¡cuidarme!