

RECOMENDACIONES FINALES

**DESPENSA
SALUDABLE**

PLANIFICA LA ALIMENTACIÓN
CON ALIMENTOS SALUDABLES

**MÉTODO
DEL PLATO**

ADAPTA LAS CANTIDADES
Y LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO

AGUA

BEBE AGUA A LO LARGO DEL DÍA

SUPLEMENTOS

NO ES NECESARIO QUE SUPLEMENTES
CON PROTEÍNAS NI BEBIDAS RECUPERADORAS

EJERCICIO

REALIZA EJERCICIO PLANIFICADO

CALENDARIO

MÁRCATE EN EL CALENDARIO LOS DÍAS PARA HACER
EL DEPORTE Y DE AHÍ TODOS LOS COMPROMISOS
Y TAREAS EXTRA LABORALES