



# Habitos saludables



# DEJA LOS MALOS HÁBITOS

La alimentación emocional, o comer por comodidad en lugar de por nutrición, puede influir significativamente en qué y cuánto comes. Para mejorar tu relación con la comida:

## Presta atención a tu cuerpo

Escucha a tu cuerpo para entender cómo ciertos alimentos te hacen sentir. Los alimentos fritos pueden tener un gran sabor ahora, pero ¿cómo se sentirán en tu estómago dentro de una hora?



## Come despacio

Descansa el tenedor entre bocados o mantén una conversación mientras comes. Al moderar el ritmo, le das a tu estómago la oportunidad de sentirse lleno.



## Complementa tu alimentación con ejercicios

Realiza al menos 60 minutos de ejercicio diario. Puede ser el tipo de ejercicio que más te guste; lo importante es que tu cuerpo entre en movimiento.

TODO TU PROCESO ES UN 90% CONSTANCIA



# BEBER AGUA

ES EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Beber agua es crucial para mantener el cuerpo en equilibrio, ya que regula la temperatura, facilita la digestión, hidrata la piel y elimina toxinas. Además, evita la fatiga y mejora la salud general, por lo que es esencial beber suficiente agua a diario.



**AQUÍ TIENES UNOS TIPS  
QUE TE SERVIRAN MUCHO**





# CONCEJOS IMPORTANTES PARA MEJORAR TU HABITO DE TOMAR AGUA

○ **Lleva una botella contigo:** tener una botella de agua a mano te recordará beber regularmente.

○ **Establece recordatorios:** usa alarmas o aplicaciones para recordarte beber agua cada pocas horas.

○ **Agrega sabor:** Si te cuesta beber agua sola, añade rodajas de limón, pepino o menta para darle un toque de sabor.

○ **Agrega sabor:** si te cuesta beber agua sola, añade rodajas de limón, pepino o menta para darle un toque de sabor.

○ **Hazlo un hábito antes de las comidas:** bebe un vaso de agua antes de cada comida para asegurarte de mantenerte hidratado.

**NO OLVIDES TOMAR ENTRE 2 Y 3  
LITROS DE AGUA AL DÍA.**

