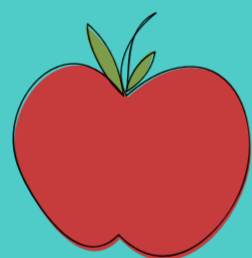


CON MIND ME CUIDO



TENEMOS MÁS PROBLEMAS DE SALUD Y PERDEMOS CALIDAD DE VIDA



MITOS Y REALIDADES



SOBRE LA VIDA SANA

01 "No tengo tiempo para hacer deporte"
10 minutos de ejercicio aeróbico diarios son suficientes

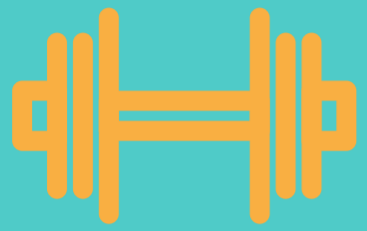
02 "No tengo fuerza de voluntad"
La fuerza de voluntad no existe, cambiar hábitos es difícil, hay que ir poco a poco

03 "Ya me pondré a dieta"
Las dietas no funcionan, hay que cambiar patrones alimenticios

04 "Comer sano es aburrido"
Hay que comer de todo, no existen alimentos prohibidos

05 "Para estar sano/a, hay que comer poco"
Lo mejor es hacer 5 comidas diarias

EMPIEZA TU CAMBIO HOY



MUÉVETE

Introduce un mínimo de 10 minutos de actividad física al día y desde ahí ve aumentando o incluyendo otras actividades



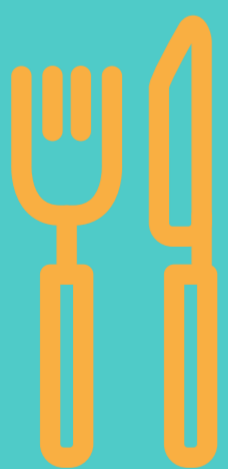
VE GRADUALMENTE

Fíjate objetivos realistas, empieza por pequeños cambios y felicítate por cada pequeña victoria que te acerque a tu meta



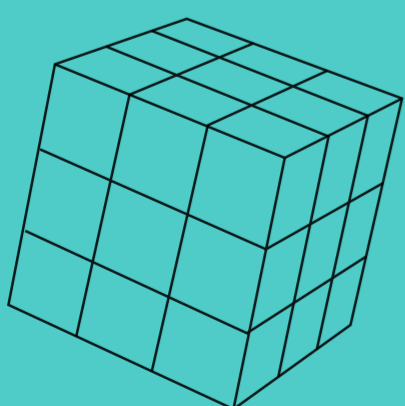
HAZ 5 COMIDAS DIARIAS

Así regularás tu apetito y peso y evitarás picar entre horas



COME DE TODO

Una alimentación saludable tiene que contener todos los grupos alimenticios, en diferentes proporciones.



mindgroup

En Mind Group® sabemos que el cambio de hábitos puede ser complicado y que no supone un fracaso no conseguirlo por tu cuenta.

¿Con ganas de aprender más sobre cómo cuidarte? Consulta la guía completa en: www.mindgroup.es/guias