

# COMPLEMENTA LA META DE COMER BALANCEADO

Incorpora estas cinco prácticas para complementar una alimentación balanceada:

## 1 ACTIVIDAD FÍSICA

150 minutos diarios de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 de trabajo intenso. Descansa un día a la semana.

### BENEFICIOS:

- Mejora tu salud mental y física, aprendizaje y razonamiento.



## 2 CONSULTAS MÉDICAS

Asiste a revisiones periódicas y citas con nutricionistas para recibir recomendaciones.

### BENEFICIOS:

- Conoce tu estado de salud y obtén un plan completo de alimentación ajustado a tus necesidades.



## 3 ADQUIERE MÁS CONOCIMIENTOS

Consulta fuentes expertas en salud y nutrición, toma cursos pequeños de cocina y manipulación de alimentos.

### BENEFICIOS:

- Aprende de estos temas, mantente actualizado y mejora tu experiencia cocinando balanceado.



## 4 DUERME BIEN

Duerme de 7 a 8 horas seguidas, acuéstate y levántate a la misma hora y no consumas comidas pesadas ni cafeína antes.

### BENEFICIOS:

- Reduce el riesgo de problemas de salud, disminuye tu estrés y mejora tu desempeño físico y mental.



## 5 MANTENER LA MOTIVACIÓN

Visualiza metas claras para una alimentación y vida saludable, consigue un plan que se adapte a ti y a tus objetivos, y no desistas cuando no logres algo, pues cada día tiene retos diferentes.

### BENEFICIOS:

- Mejora tu organización, ánimo, expectativas y hábitos saludables.



Nestlé  
Contigo