

¿CÓMO CREAMOS BUENOS HÁBITOS?



1 REVISA TUS HÁBITOS

Señala lo que no es beneficioso y transfórmalo para: **consumir más agua**, incluir todos los grupos de alimentos, **dormir bien** y **hacer ejercicio**. Consulta con un nutricionista para mejorar tu alimentación entre otras recomendaciones.

2

ELIMINA OBSTÁCULOS

Los expertos indican que cuando **descartas barreras** será **más fácil mantener los cambios** a largo plazo. Por eso, busca soluciones fáciles para resolverlas, **empieza de lo más simple a lo más complejo**.



3 ORGANIZA TU RUTINA

A veces nos da pereza cocinar o tener agenda debido al desorden. **Ordena y optimiza tu día** con un método que se adapte a ti y te permita **dedicar más tiempo a cocinar, comer saludable y hacer ejercicio**.

4

OBJETOS DE RECORDACIÓN

Ubícalos donde **identifiques malos hábitos**. Por ejemplo, si quieres reducir el consumo de cafeína, **deja junto a la cafetera frutas o verduras para aumentar su consumo en tu dieta**.



5 MANTENTE MOTIVADO

No te quedes en tu **zona de confort**, ni pierdas de vista las metas. **Sigue adelante**, paso a paso los resultados se verán.



Nestlé
Contigo