

Nuria Porrás Pérez- Nutricionista

QUE EL EJERCICIO O UNA MALA ALIMENTACIÓN, NO TE JUEGUE UNA MALA PASADA...



Practica un deporte regularmente, el que más te guste:
tenis, padel, spinning, ciclismo, deportes de contacto, correr, aerobio,
aerobox, etc, salir diariamente a caminar, ser activo en todas las actividades
que realicemos a lo largo del día. Todos los deportes que practiques tienes
que combinarlos con sesión de calentamientos y de estiramientos para no
tener ninguna lesión durante su práctica. Bien sea en un gimnasio o al aire
libre cualquier excusa es buena para empezar y cuanto más nos guste, menos
nos va a cansar realizarlo y mantenerlo. Cuida tu dieta y no abuses de ningún
alimento. Recuerda, que ningún alimento es completo en su totalidad,
exceptuando la leche materna, por lo que tenemos la necesidad, que para
que la dieta sea equilibrada, debe de ser variada, es decir, que incluya de

TODOS LOS ALIMENTOS. Seas más joven o más adulto, nunca es tarde para
ponerte las



, sé activo en los máximos momentos del día.

Si no lo haces hoy... cómo vas a pensar que estarás dentro de 10 años? mejor?

CUÍDATE Y PON TAMBIÉN DE TU PARTE!!