

PLAN DE ACCIÓN PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

1

PRACTICA LA CRONODIETA



Haz **5 comidas al día**, cada 3-4 horas, para mantener un nivel óptimo de energía

Reparte la **cantidad** de comida en función de la energía que necesitas en cada momento: "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo"

Respetar las **horas óptimas** para alimentarte

2

RECUPERA UNA ALIMENTACIÓN SANA



Consume grasas de calidad y evita el exceso de azúcares



Obtén la energía de las frutas, las verduras y las hortalizas



Reduce la cantidad de proteína animal que consumes y mejora su calidad



Usa los cereales ¡siempre integrales! como apoyo para obtener energía



Hidrátate adecuadamente: ¡bebe agua!