

Lista de hábitos - propósitos saludables

- ❖ Echa **menos azúcar** al café/té, o menos colacao/nesquik a la leche
- ❖ Haz algo de **ejercicio**
- ❖ Toma 1 ración de **legumbres** y otra de **pescado** en la semana
- ❖ **No te saltes las comidas** principales (desayuno, comida, cena)
- ❖ Toma **snacks saludables** entre comidas (si tienes hambre)
- ❖ **Desayuna** algo que no sea galletas, bollería, cereales con azúcar ni pan de molde
- ❖ Toma **menos fritos**
- ❖ Toma **postre tipo tarta dos veces** (como mucho) en la semana
- ❖ **Planifica los menús** de la semana
- ❖ Dedicar un rato a **cocinar 2 platos** nuevos apetecibles y saludables
- ❖ Echa **menos sal** a lo que comes
- ❖ Bebe **menos alcohol**
- ❖ Toma **1 refresco** al día (como mucho)
- ❖ **Mira las etiquetas** de lo que compres cuando vayas a la compra (online o en persona)
- ❖ Come a diario más o menos a la **misma hora**, respetando ese horario