

## RESEÑAS NUTRICIONALES



### EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables y no olvidar estos consejos:

- ☺ **TOMA UNA DIETA VARIADA:** come de todo, de forma variada, equilibrada y suficiente
- ☺ **EQUILIBRA LO QUE INGIERES Y LO QUE GASTAS**
- ☺ **COME 5 VECES AL DÍA:** desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- ☺ **NO ESPERES A TENER SED:** bebe frecuentemente.
- ☺ **CONVIERTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO Y DISFRÚTALA EN COMPAÑÍA**
- ☺ **SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!**

Disfruta del verano...Hasta septiembre!

