

# Post vacaciones



Centro Verdú  
Nutrición y Bienestar

¿Por dónde empiezo?



Es el momento de **RETOMAR** los *hábitos saludables* que ya tenías o **EMPEZAR** nuevos



NO te pongas en "**MODO DIETA**", ya que te llevará al pensamiento de "**PASARÉ HAMBRE**"



NO uses **DEPURATIVOS**  
o **QUEMAGRASAS**



Entonces... ¿qué hago?

**PACIENCIA !!**



Es un **proceso lento**. Date tiempo para volver a coger el ritmo



Retoma tu rutina de **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**BUENA PLANIFICACIÓN** de tu **MENÚ SEMANAL**

Incluye **HIDRATOS DE CARBONO INTEGRALES**

Planifica **QUÉ** y **CUANDO** realizarás **ACTIVIDAD FÍSICA**

Bebe mucha **AGUA**



Aumenta la ingesta de **VERDURAS**



Ten muy claro cual era **TU OBJETIVO** y sobre todo, **PARA QUÉ**