

Vive Club

HÁBITOS SALUDABLES

Para poder alcanzar tu meta con éxito tendrás que cambiar tus hábitos:

TU ESTILO DE VIDA

TU ALIMENTACIÓN

TU ACTIVIDAD FÍSICA

TU MENTE



Realizar alguna actividad física diaria mínimo de 30 a 40 minutos.

Tomar 2 litros de agua al día.

Diluir jugos naturales con agua natural.

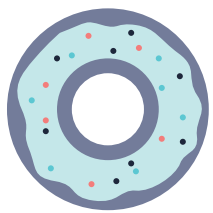


Ejercicios recomendados para todos:

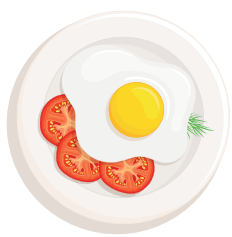
- Paso veloz.
- Trotar.
- Correr.
- Ejercicio cardiovascular.

Comer sentado, en un ambiente tranquilo.

Evita exesos de grasas y azúcares.



Reduce tu nivel de estrés.



Utilizar platos pequeños.

Utilizar métodos de cocción:

- Hervidos.
- Asados.
- Al vapor.
- A la plancha.



Eliminar bebidas gaseosas.



Elegir frutas y verduras.



Añadir fibra a tu dieta.



Disminuir el consumo de sal.

Establecer y respetar tiempos de comida y a la misma hora siempre.



CERTIFICADO

DE HÁBITOS SALUDABLES

Otorgamos con gusto este certificado a:

quien se ha comprometido a ser *Agente de Cambio con Vive Club®*
y tener hábitos más saludables.

Firma De Compromiso.

