Dexeus mujer

# DECÁLOGO
## PARA NO GANAR KILOS DE MÁS

1. **PREPARA TU CUERPO PARA QUE NO ESTÉ SOBRECARGADO ANTES DE LAS COMIDAS FESTIVAS:** toma infusiones, yogur con bífidus, caldos solo de verduras o con gallina, pescados al vapor, pan integral y cremas de verduras

2. **NO TE SALTES NINGUNA COMIDA.** No desayunar es un error

3. **MASTICA BIEN** los alimentos y no comas deprisa

4. **VIGILA LAS RACIONES.** No comas más de la cuenta ni repitas platos

5. **CONSUME FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO.** Aportan enzimas que ayudan en la digestión, son alimentos pobres en grasas y ricos en fibra, vitaminas y minerales

6. **SI HAY CANAPÉS O BUFFET LIBRE,** elige los poco elaborados y bajos en grasas

7. **HIDRÁTATE BIEN.** Procura beber dos litros diarios y, siempre que puedas, elige platos que contengan agua (sopas, cremas, sorbete)

8. **SI TE TOCA COCINAR, OPTA POR HORNO, VAPOR O PLANCHA,** y utiliza siempre aceite de oliva virgen extra

9. **CONSUME ALIMENTOS INTEGRALES:** aportan fibra y minerales y favorecen el tránsito intestinal. También tiene un efecto saciante

10. **HAZ ALGO DE EJERCICIO CADA DÍA.** Sal a caminar, haz estiramientos, ves a la piscina. Si tienes días libres, haz excursiones en contacto con la naturaleza

# MENÚ SALUDABLE
## PARA LOS DÍAS NO FESTIVOS

### DESAYUNO

1 pieza de fruta, preferiblemente naranja, kiwi o pomelo
2 rebanadas de pan integral con queso fresco tipo burgos / 2 lonchas de jamón serrano de calidad / atún al natural
Café o infusión

### A MEDIA MAÑANA

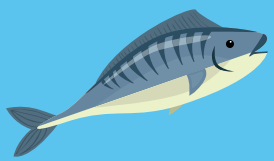
Infusión de té verde
o
Yogur desnatado
o
35g de frutos secos crudos

### COMIDA

Primer plato: verdura al vapor / ensalada de crudités / caldo vegetal
Segundo plato: pollo / pescado azul / pavo a la plancha
No tomes fruta de postre

### A MEDIA TARDE

Infusión de té verde
o
Yogur desnatado
o
35g de frutos secos crudos



### CENA

Un plato único: pescado / pollo (plancha) / tortilla francesa
Postre: yogur natural y desnatado