

## ACTIVIDAD FÍSICA

Sumá 150 minutos de ejercicio físico moderado semanales, como mínimo

Y al menos 2 veces por semana ejercicios de fuerza

Ejercicios aeróbicos



Ejercicios de fuerza



Sé **TODO** lo físicamente activo que puedas. Evitá estar quieto por más de 1 hora, interrumpí el sedentarismo!!!

Contorno de Cintura



menos 88 cm



menos 102 cm



## PESO ADECUADO

Índice Masa Corporal

$IMC = \text{peso} / \text{altura} / \text{altura}$

Peso en Kg; Altura en m



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Poné en marcha un plan de ALIMENTACIÓN ADECUADO

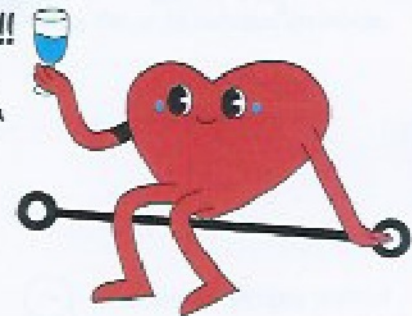
Minimizá el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos

Establecé Horarios para las Comidas y Evitá Picoteos  
Reemplazá el uso de Sal en tus comidas por CONDIMENTOS

## CONTROL DE LÍQUIDOS

Elegimos agua!!!!

Poniendo el ojo en la cantidad...



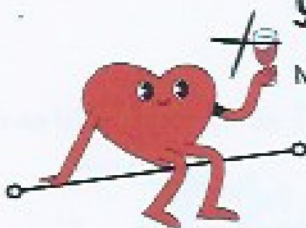
## Y EL ALCOHOL....?

No existe cantidad segura de consumo de alcohol para el cerebro, ni que represente un beneficio en la salud cardiovascular

**SI NO TOMÁS ALCOHOL, NO EMPIECES**

Cuanto menor sea el consumo de alcohol MEJOR

No más de una medida para las mujeres y dos para los hombres



DESCANSÁ LO SUFICIENTE



EVITÁ FUMAR



INTENTÁ BAJAR TU ESTRÉS



SÉ FELIZ!!!

Mariángeles Espiño

Lic en Nutrición  
Especialista en Diabetes y  
Patologías Cardiometaabólicas