

Mente sana en Cuerpo sano



BUENO PARA LA SALUD y bajar de peso

- Tener unos **horarios de sueño y de comidas**, hacer **ejercicio físico 20 minutos al día mínimo**, así el cuerpo funcionará bien, se dormirá mejor, sin ruidos ni pesadillas.
- Si se está en el **ordenador** por el motivo que sea, **cada dos horas se debe dar un paseo** o hacer otra cosa durante un rato, es como cuando se conduce un coche cada dos horas hay que descansar unos 20 minutos, si no se hace así también **engorda mucho más que la comida y es fatal para el corazón**.
- **Debemos tomar todos los días** Verduras, frutas, cereales integrales. y legumbres son muy buenas para la salud y económicas **ayudan a adelgazar porque sacian y tienen fibra** que con un yogurt natural cada día mejoran la función intestinal. Controla la cantidad de comida que comes sobretodo si es fuera de casa.
- **SALTARSE LAS COMIDAS ENGORDA**, da más hambre para la siguiente y ganas de tomar porquerías.
- Los alimentos de origen animal (con excepción del pescado) aportan **grasa saturada y colesterol**, por lo que nos conviene limitar su consumo.
- **LOS ANTOJOS SON PARA EL DOMINGO** un sólo día a la semana.
- Si quieres disfrutar del delicioso **chocolate**, cuidar tu salud y evitar el sobrepeso, la clave está en **controlar la cantidad que comes** y aprender a leer las etiquetas: elige siempre los **chocolates con más contenido de cacao y menos grasas** e ingredientes agregados. Ahora sí, ¡a disfrutar ese rico chocolate y a darte un gusto mientras sigues cuidando tu salud!
- **COMER SANO 5 VECES AL DÍA:** Desayunar siempre (no saltárselo), Media mañana, Comida, Merienda siempre (no saltársela), Cena ligera.
- Cuando no ingerimos suficientes calorías, el cuerpo recurre a sus propias proteínas para malgastarlas y utilizarlas como combustible, afectando al estado de salud y las defensas del organismo.

COSAS QUE ENGORDAN

- **Grasas animales:** salchichas, embutidos, las carnes de cerdo o ternera llevan antibióticos y otros. Los alimentos de origen animal (con excepción del pescado) aportan grasa saturada y colesterol, por lo que nos conviene limitar su consumo.
- **Bebidas azucaradas** provocan gases y se convierten en grasas acumuladas (beber solo agua).
- **La forma de cocinar los alimentos**, freír engorda, en lugar de freír tomalos a la plancha o al vapor es mucho más sano.
- **EL SAL retiene líquidos y sube la tensión**, es decir, nos hincha, está en grandes cantidades en todos los alimentos preparados y cocinados del supermercado, por lo tanto no añadas sal extra a las comidas, en su lugar utiliza especias.
- Comer fuera de casa por costumbre engorda muchísimo porque se suelen tomar menús, ofertas, postres, y aperitivos incluidos (en casa uno controla lo que come y podemos controlar lo que llevan las comidas).
- **Las galletas engordan** porque llevan margarinas, mantequillas, harinas, azúcares, natas, sal, edulcorantes artificiales ...
- **A cerca del chocolate** conviene preguntarse: ¿es cierto que el chocolate es bueno para la salud? Depende de cuál. Las investigaciones siguen reafirmando que comer **una cantidad pequeña de chocolate oscuro** puede ofrecer **beneficios**, especialmente para el **corazón**. Sin embargo, comerlo en exceso puede promover el sobrepeso y, de ese modo, anular todo su potencial positivo.
- **No compres productos LIGHT** y otros, son un engaño publicitario, dan más hambre.