

# 10 CONSEJOS BÁSICOS

## Nutrition In Life

1. Ten una buena organización tanto a nivel laboral como personal, si estás bien organizado todo será más fácil y podrás hacer más cosas y mejor.
2. Márcate objetivos realistas tanto a corto como a largo plazo.
3. Intenta hacer los cambios en tu vida poco a poco para que los cambios se conviertan en hábitos y formen parte de tu día a día sin que supongan un sacrificio.
4. Dedícale un tiempo a organizar tu menú semanal con la lista de la compra a organizar la semana y la nevera de manera inteligente.
5. El comer es la base de todo ya que somos lo que comemos, por lo tanto dedícale el tiempo que se merece y aprende a escuchar a tu cuerpo para entender sus necesidades.
6. Que el agua forme parte de tu día a día. Bebe dos litros mínimos cada día de agua y dejar el alcohol para momentos especiales.
7. Acostúmbrate a comer cada 3 o 4 horas, así harás las 5 comidas al día y mantendrás a tu organismo activo.
8. Se una persona activa, busca aquel deporte que más te guste y dedícale unas horas cada semana, sube las escaleras en vez de coger el ascensor, bájate una parada antes del autobús o del metro y camina, pasea, etc...
9. Evita todas aquellas comidas pre-cocinadas o/y congeladas, fritos, rebozados y/o salsas
10. Mantén siempre una actitud positiva ante todo, las cosas pasan porque tiene que pasar así que la mejor manera que hay de afrontarlas es con una sonrisa, todo con una sonrisa es mejor.

NL

