

Como combatir el exceso de peso

1 Mantente activo

10 000 PASOS



2



Haz una dieta variada

Las dietas monótonas se abandonan y pueden provocar ansiedad

3

Controla el exceso de horas de dormir, especialmente en las siestas



4



Vigila las ingestas nocturnas

5

Procura comer un mínimo de 5 veces al día

Los ayunos prolongados favorecen el almacenamiento de grasas

