

2

ALIMENTACIÓN

Y SI HABLAMOS DE LOS VICIOS ¿IMPORTAN?

RESPUESTAS

- 1) Sí, Necesariamente hay que bajarle lo máximo posible al alcohol y al cigarrillo si quieres bajar de peso.
- 2) Para contrarrestar la ansiedad y el estrés puedes hacer actividad física y verás los resultados.

RESUMEN

Si quieres bajar esos kilos de más es **MUY importante** que dejes todos esos malos hábitos que para nada ayudan.

No procrastines la decisión de cambiar tu vida, piensa en el resultado que quieres lograr

¿Te comprometes?

ENEMIGOS MORTALES

- Alcohol
- Cigarrillo
- Perder el tiempo
- El sedentarismo
- Ansiedad
- Estrés

¡OJO! La ansiedad genera una hormona que se llama cortisol, la cual genera apetito en la mayoría de las personas y favorece la acumulación de grasa.

Por ende, hace que consumas más alimentos de la cuenta y no saludables. En algunos casos esta hormona también puede provocar disminución del apetito, pero sólo en algunos casos.

Así como este, cada vicio tiene sus implicaciones negativas.

Comer alimentos poco saludables sólo hará que tu cuerpo se sienta más cansado y que tu cerebro vaya más lento. Así, sólo te apetecerá estar tumbado en el sofá viendo cualquier cosa que pongan, y tus sueños qué ¿para cuándo?, tira esa hamburguesa, perro caliente, cerveza, bebida gaseosa... es hora de hacer las cosas por ti.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

¿QUÉ HACER ANTE ESTA SITUACIÓN?

Recuerda lo que **PROMETISTE** contigo mismo, si quieres bajar esos kilos de más deja de lado todo aquello que no te ayude a lograrlo. La **DISCIPLINA** es la clave

Si crees en algo de verdad, y quieres encontrar el éxito en ello, nada se interpondrá en tu camino.

Si a mitad del camino abandonas sólo porque se te ha pinchado una rueda, entonces te estás condenando a ti mismo. ¿Algo tan tonto como eso va a hacer que te pares?

REEMPLAZA ESOS VICIOS POR BUENOS HÁBITOS

Por ejemplo: leer, entrenar, sonreír más, tener mejores relaciones, practica ejercicios que mejoren tu destreza mental, ajedrez, rompecabezas, sopa de letras, entre otras.

*“La ociosidad es la madre de todos los vicios”
Jostein Gaarder*



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

2

ALIMENTACIÓN

Y SI HABLAMOS DE LOS VICIOS I
¿IMPORTAN?

BONUS

**LOS BUENOS
HÁBITOS
SON TAN ADICTIVOS
COMO LOS
MALOS HÁBITOS
PERO MAS
BENEFICIOSOS**



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA