

5

ALIMENTACIÓN

SUEÑA CON VIVIR MÁS Y MEJOR |
RECOMENDACIONES FINALES

RESPUESTAS

- 1) Para vivir más y mejor, la fórmula es:
Mejor alimentación + actividad física + mejores relaciones
- 2) Los beneficios son innumerables:
 - Menos riesgo de enfermedades
 - Salud mental y física
 - Mejores hábitos

Recuerda que:
El propósito es lo más importante

RESUMEN

Adopta un estilo de vida saludable, no se trata de inmediatez, se trata de cultivar buenos hábitos que te hagan vivir más y mejor

¿Ya estás **En forma, sano y feliz?**

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Si comes más saludable, incluyes frutas y verduras en tu alimentación, evitas los fritos y alimentos procesados, si tomas mucha agua, no te excedes en el alcohol, no fumas, y te ejercitas regularmente, lograrás cumplir tu propósito y estar sano.

Cuídate, no tomes decisiones equivocadas, recuerda que con nuestros comportamientos podemos marcar la diferencia para lograr mejor calidad de vida.

Este es el momento en el cual tú puedes preguntarte, por qué lo quieres hacer, qué te lo impide, además te darás cuenta que lo único que necesitas es que te decidas.

¡Recuerda que esta decisión sólo depende de ti!

RECOMENDACIONES FINALES

Hemos hecho un recorrido por todo este curso para darte las herramientas para comer más inteligente, moverte más y cultivar mejores relaciones.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

5

ALIMENTACIÓN

SUEÑA CON VIVIR MÁS Y MEJOR |
RECOMENDACIONES FINALES

ASUME LA RESPONSABILIDAD

NO es sólo que bajes de peso y tengas hoy mejores hábitos. Es que **ADOPTES** un estilo de vida más saludable

El darte cuenta que tus resultados se van dando poco a poco te dará más fuerza, verás como tu entorno se sentirá feliz por verte mejor.

Empieza por hacer cosas que no hacías, por ejemplo, que tal si intentas hacer una cena saludable e invitas a amigos y familiares.

la única persona que estará contigo toda la vida eres tú. así que ámate, considérate, cuídate y vive orgulloso de ti.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

5

ALIMENTACIÓN

SUEÑA CON VIVIR MÁS Y MEJOR |
RECOMENDACIONES FINALES

BONUS

ELEGIR...	EN LUGAR DE...
En el caso de las bebidas	
agua embotellada (filtrada, mineral, con sabores sin azúcar,) té, café, o jugos de frutas y vegetales al 100 por ciento	gaseosas o bebidas con sabores artificiales a frutas
leche baja en grasas o descremada	leche entera o crema
En el caso de los desayunos	
fruta fresca, frutos secos, jugos sin endulzar	frutas enlatadas endulzadas y bebidas de frutas
yogurt bajo en grasas (sin sabor, con fruta fresca)	yogurt regular (pre endulzado)
panecillos pequeños, de menos de 3.5 pulgadas (9 cm)	panes regulares de 4.5 pulgadas (12 cm)
pastelitos/pequeña repostería, de menos de 2.5 pulgadas (6.5 cm)	pasteles/repostería regular
barras de granola bajas en grasas	croissants, donas, rollos endulzados, galletas
margarina light, queso fresco o en crema bajo en grasa, mermelada natural o enrollados de fruta	mantequilla, queso crema regular, quesos maduros
cereales sin endulzar o bajos en azúcar	cereales endulzados
pan o tostada francesa de grano entero	pan o tostada francesa regular (de harina blanca)
jamón magro de cerdo o de pavo, salchichas vegetarianas o sustitutos del tocino como el tocino de soja	tocino o salchichas
En el caso del almuerzo y la cena	
ensaladas con aderezos separados para controlar la cantidad y calidad	ensaladas con aderezos añadido
aderezos bajos en grasa, libres de grasa, vinagres de sabor o aceite de oliva extra virgen	aderezo regular
sopas con puré de vegetales o leche descremada	sopas hechas con crema o mitad y mitad
En el caso del almuerzo y la cena	
ensaladas de pasta con aderezos bajos en grasa	ensaladas de pasta con aderezos de mayonesa o de crema



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

5

ALIMENTACIÓN

SUEÑA CON VIVIR MÁS Y MEJOR |
RECOMENDACIONES FINALES

NO NECESITAS
COMER MENOS,
SOLO NECESITAS COMER
BIEN



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA