



*"Tus Buenos Hábitos
Generan Salud"*



**12 HÁBITOS PARA GENERAR
SALUD**
*Con
la Alimentación*

1

IMPORTANTE BUSCAR UN ESPACIO

Para realizar tus comidas, aunque sea un pequeño tentempié.
¡Recuerda que sea agradable!, Dedícale tiempo a tu espacio.



2 COME SENTAD@ Y DISFRUTA



3 DECORA EL PLATO

De manera que realmente te apetezca comer alimentos sanos.
¡Sobre todo funciona con los niños!



4 ELIMINA LAS DISTRACCIONES



5 MASTICA AL MENOS 20 VECES



6 UTILIZA FORMAS DE COCCIÓN SALUDABLES

Vapor, horno, presión, estofados, escaldados, crudos, licuados, batidos....



7 BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DÍA



8 ¡MUÉVETE! RENUNCIA A LA VIDA SEDENTARIA



9 REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR Y ALIMENTOS PROCESADOS



10 DUERME LO SUFICIENTE ¡ES FUNDAMENTAL!



11 EMPIEZA LA MAÑANA DESINTOXICANDO TU CUERPO

Un vasito de agua templada + unas gotas de limón + cúrcuma y una pizca de pimienta



12 EMPIEZA LA MAÑANA CON BUENA ENERGÍA DE PENSAMIENTOS

¿Cuál va a ser mi foco durante el día y con respecto a la alimentación?



POR ÚLTIMO, PREGÚNTATE...

¿Para qué Como? ¿Qué Como? ¿Cuándo Como? ¿De qué forma Como?



FELIZ ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUD

Toda la Información es Supervisada por el
Dr. Antonio Florit Anglada. Número
Colegiado en Baleares (España): 07/01718-6

<https://ccalimentacionconscienteysalud.com>



**carmen
cuadra**
NUTRICIÓN INTELIGENTE