



INICIA UN 2025 SIN REMORDIMIENTOS

Grupo ESE comprometido con tu bienestar, te desea una FELIZ NAVIDAD y un FELIZ AÑO 2025



TRES CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SIN REMORDIMIENTOS



1

Equilibra las porciones

Opta por incluir en tu menú navideño diferentes **proteínas** como el pavo, el pescado, lomo de cerdo, pollo.

Si las proteínas ocupan mayormente tu plato, disminuyes el espacio de los **carbohidratos**, y ya es un logro.

2

Controla las bebidas

El **alcohol deshidrata**, es por eso que al día siguiente tenemos dolor de cabeza. Intenta **alternar una copa de alcohol con una copa de agua**.

Si te mantienes hidratado con agua, beberás menos y al día siguiente agradecerás tu buena decisión.

3

Evita comer entrantes

Evitar estar de pie enfrente de la mesa, por lo general solemos excedernos, es mejor que **te sirvas en un plato solo una vez** lo que te vayas a comer,

Después de los platos de entradas viene el plato principal. Come de manera consciente y evita la gula.