



10 Tips para
una **NAVIDAD**
más sana

@nutricionistagloriacontreras

@natuyenutricion



9. ¡Haz ejercicio!

10. No te sientas culpable.

1. Elige con criterio.

8. Come hasta sentirte saciado.

2. Piensa en el color.

7. Visita las personas, no la comida.

*UNA NAVIDAD
MÁS SANA*

3. No te saltes las comidas.



6. Selecciona las bebidas con sensatez.

5. Disfruta de las delicias de temporada.

4. Añade un plato saludable.