



# 10 Tips Para Recuperarte Tras Las Fiestas Navideñas

**SABER MÁS SOBRE CÓMO CUIDARSE  
@NUTRICIONISTAGLORIACONTRERAS  
@NATUYENUTRICION**

**1 HIDRÁTATE**

**2 HAZ LA  
COMPRA**

**3 REDUCE EL  
INGESTO DE  
AZÚCAR**

**4 DISFRUTA  
CAPRICHOS  
OCASIONALES**

**5 CONSUME  
ALIMENTOS RICOS  
EN VITAMINAS Y  
MINERALES**

**6 MANTENTE  
ACTIVO/A**

**7 NO HAGAS  
DIETAS  
ESTRICTAS**

**8 ALÉJATE  
DEL  
ALCOHOL**

**9 FIJA  
METAS  
SEMANALES**

**10 NO TE  
SIENTAS  
CULPABLE**

*Para Más Tips y Recetas  
Como Estas Visitame...*

*@nutricionsitagloriacontreras  
@natuyenutricion*

*¡MANTENTE SANO!*

