

## **Recomendaciones :**

Si te encuentras en el rango de sobrepeso/obesidad te recomendamos que comiences un programa de ejercicio y modificación nutricional para prevenir las complicaciones que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

Esta es una estrategia sencilla para cuidar tu salud:

### **1.- Vigila diariamente tu alimentación:**

Para lograr obtener todos los nutrimentos necesarios hay que tener una alimentación donde incluyas, alimentos derivados del cereal como el pan , galletas , arroz integrales (fuente de energía y fibra). Frutas y verduras (fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra) y leguminosas (fuente de proteínas, fibra y hierro), además debes disminuir el consumo de grasas saturadas provenientes de alimentos de origen animal.

### **2.- Cuida tu peso corporal:**

De esta manera evitaras que tu cuerpo trabaje sobrecargado pues esto afecta el corazón, los pulmones, la circulación, etc. La mejor manera para mantener o disminuir el peso es mediante una dieta equilibrada y adecuada a tus necesidades; combinada, por supuesto, con una rutina diaria de ejercicio.

### **3.- Desayuna siempre:**

Recuerda que el desayuno es la comida más importante del día. Durante la noche, las reservas de energía se agotan y si no las remplazas en la mañana se pueden alterar los procesos de concentración y rendimiento, ya que nuestro cerebro depende de ciertos nutrimentos y sin ellos no puede funcionar correctamente.

### **4.- Realiza ejercicio de ser posible diariamente:**

Con esto tendrás muchos beneficios, ya que al hacer ejercicio mejoramos la circulación, el tono muscular, la salud de nuestros órganos y hasta nuestro humor, pues el ejercicio favorece la disminución del estrés y estimula la producción de una sustancia en el organismo (endorfinas) que son responsables de provocar una sensación placentera.

Recuerda que tu salud es importante y hay que cuidarla , pues así previenes muchas enfermedades que se relacionan con la obesidad tales como: hipertensión, diabetes tipo II, enfermedades del corazón y vesícula biliar, infarto al miocardio, problemas con las articulaciones y demás..... así que animo, preocúpate por tu salud!!!!!!

***¡No lo dudes y empieza lo antes posible!***