

# 10 SECRETOS

PARA CONSEGUIR EL CUERPO QUE DESEAS



## DUERME 8 HORAS

Quienes duermen al menos 8 horas cada noche pierden peso y se mantienen con mayor facilidad.



## COME AVENA EN EL DESAYUNO

el cuerpo digiere la avena con lentitud al mismo tiempo que te llena.



## REALIZA MINI ENTRENAMIENTOS

acelera tu metabolismo realizando entrenamientos cortos durante el día.



## BICICLETA

convierte tu viaje de todos los días en una actividad que gaste calorías.



## LEVANTA PESAS

Realiza trabajos musculares para esculpir tu cuerpo y acelerar tu metabolismo.



## BEBE AGUA

es fácil pensar que tenemos hambre cuando tenemos sed. Bebe agua antes de cada comida para asegurarte.



## PLANIFICA TUS COMIDAS CON TIEMPO

planifica tus comidas con anticipación para que sea más fácil mantener una dieta saludable.



## APUESTA POR LOS GRANOS INTEGRALES

Mejor el arroz integral en vez del blanco y la pasta integral en vez de la tradicional. Los granos integrales tienen más fibra, proteína y vitaminas.



## PREFIERE LOS LIQUIDOS

prefiere los batidos y las sopas antes que el pan.



## COME LENTAMENTE

Darte el tiempo para disfrutar de tu comida te permite evaluar si aún tienes hambre.