

RECOMENDACIONES SEMG PARA EVITAR LA OBESIDAD

La obesidad es prevenible y reversible

DIETA MEDITERRÁNEA O ATLÁNTICA

aceite de oliva virgen
legumbres
5 raciones de verduras y frutas al día
pescado
cereales
frutos secos
yogur/bífidus



EVITA ALIMENTOS PROCESADOS

NO PICOTEAR ENTRE HORAS

HORARIOS

Intenta comer antes de las 14 horas y cenar antes de las 21 horas.
Consumir preferentemente los hidratos de carbono en la comida, y cenar vegetales y proteínas

DEPORTE

Haz deporte antes de las 20 horas
Ejercicios de fuerza a partir de las 17 horas
Ejercicio: Caminar, correr, nadar, bicicleta, bailar, etc.
Sin olvidar la continua hidratación

DESCANSO

Duerme mínimo 7 horas
Exponete a la luz solar por la mañana y luz tenue por la noche