

VIDA ACTIVA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1.- ALIMENTACION VARIADA. HAY QUE EVITAR LOS ATRACONES.
- 2.- CUIDADO CON LAS DIETAS QUE PROMETEN RÁPIDAS PÉRDIDAS DE PESO.
Las dietas deben estar supervisadas por un especialista en nutrición.
- 3.- AUMENTA EL CONSUMO DE VERDURAS, HORTALIZAS, FRUTAS, CEREALES Y LEGUMBRES.
Los cereales y otros alimentos ricos en hidratos de carbono no deben ser restringidos.
- 4.- TABLA DE GASTO ENERGETICO:

Menos VIDA SEDENTARIA	Kilocalorías
A) LAVAR COCHE EN TUNEL DE LAVADO.....	0
B) SUBIR 3 PISOS EN ASCENSOR.....	0,3
C) VER LA TV DURANTE 30 MINUTOS.....	0
D) DESCANSAR DESPUES DEL TRABAJO.....	0
LEYENDO O VIENDO TV (1 HORA)	
E) CONDUCIR 10 MINUTOS.....	0

Más VIDA ACTIVA

A) LAVAR EL COCHE MANUALMENTE	150
B) SUBIR 3 PISOS POR LA ESCALERA.....	20
C) VER TV PEDALEANDO EN BICICLETA ESTATICA (30 MINUTOS).....	150
D) CAMINAR A PASO LIGERO DURANTE 1 H.....	200
E) HACER EL TRAYECTO CAMINANDO (30 MINUTOS).....	90

