



**Ayuntamiento  
de Salamanca**



## RECUERDA EN NAVIDAD

**Sigue consumiendo diariamente frutas, verduras y hortalizas**

**Aprovecha a poner aperitivos y platos saludables**

**Reduce el alcohol:** Toma agua como bebida principal. Si tomas alguna copa de vino, acompáñala de un vaso de agua. Evita los licores.

**Modera el consumo de dulces**

**Practica algo de ejercicio:** pasea, camina.

Estas fiestas son para disfrutarlas pero la comida no debe ser el único foco de celebración. Si puedes reencontrarte con familia y amigos, conversa, comparte actividades. También disfruta de algunos momentos propios y realiza actividades que te gusten.

## Y A LA VUELTA

No abuses del ejercicio tras las Fiestas, tan malo es no hacer ejercicio como darse un "atracón". No te dejes llevar por las dietas milagro.

