

TEMA DE LA SEMANA: CÓMO COMPRAR DE FORMA SALUDABLE

Repasemos.

1. Nada de bebidas azucaradas.
2. Manténgase activo.
3. Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.
4. Evite el azúcar añadido en los alimentos.
5. Coma muchas verduras.
6. Asegúrese de que sus cereales sean integrales.
7. Tenga cuidado con las porciones grandes.
8. Duerma lo suficiente.
9. Prepare las comidas en casa.
10. No se salte comidas.



¡Felicidades por todos los maravillosos cambios que ha hecho a lo largo del programa! Conservar estos cambios después del programa es una parte importante para mantener el nuevo estilo de vida saludable de su familia. Una gran parte de conservar los nuevos hábitos es saber que habrá momentos en los que se aleje de estos cambios, reconocer cuándo se producen estos "desvíos" y después establecer objetivos para que su familia vuelva a los hábitos saludables que aprendió.

¡El trabajo no termina aquí! ¡¡Seguiremos trabajando con usted!! ¡Esté atento a sus correos electrónicos para conocer futuras oportunidades!

DELICIOSO ADEREZO PARA VERDURAS



¡Es una alternativa más saludable y deliciosa que el aderezo tipo Ranch! Puede aderezar sus verduras frescas con esta deliciosa proteína.

INGREDIENTES:

- 1 envase de 7 oz. de yogur griego sin sabor o requesón.
- 1 paquete de aderezo tipo Ranch en polvo.

PREPARACIÓN:

1. Coloque todo el aderezo tipo Ranch en polvo en el yogur griego o en el requesón.
2. Revuelva y mezcle.
3. Acompañelo con su verdura favorita.
4. ¡Disfrútelo!

CONSEJO: ¡Sabe muy bien con brócoli, zanahorias, pepino y pimientos!