

Pautas	Consejo 1	Consejo 2	Consejo 3
<p>Te queremos ayudar a mejorar tu alimentación.</p> <p>Sigue estas pautas para llevar una dieta más saludable :)</p> <p>Pincha sobre el picto para más información</p>	 <p>Planifica tus comidas ¡Te ayudarán a comer más sano!</p> <p><u>Menú</u></p>	 <p>Bebe 2 litros de agua al día. Puedes completarlos tomando infusiones</p>	 <p>Si te apetece comer chocolate, compra uno que tenga mínimo el 85% de cacao</p>
Consejo 4	Consejo 5	Consejo 6	Consejo 7
 <p>Acompaña tus comidas con ensalada (mínimo 3 días a la semana)</p>	 <p>Si quieres comer pizza, mejor que sea casera ¡Deliciosa!</p> <p><u>Receta</u></p>	 <p>Cambia los zumos por fruta entera</p> <p><u>Fruta de temporada</u></p>	 <p>Utiliza poco aceite para cocinar. Evita la mantequilla y la margarina</p>