

Equilibrio & Bienestar

“Estrategias para Mantener el Peso y Optimizar Salud”



Maximiza Tu Alimentación

1. Planificar comidas con una estructura flexible (80% nutritivo / 20% disfrute)
2. Mantener una distribución adecuada de macronutrientes según nivel de actividad.
3. Evitar el exceso de alimentos ultraprocesados y bebidas con poco valor nutricional.



Ejercítate para cambiar

1. Combinación Fuerza + Cardio
4-5 x/sem
2. Ejercicios funcionales (*pilates*, *TRX*) mejorar rendimiento y movilidad
3. Actividades recreativas

“No entrenes más, entrena con propósito”

Nutrición Consciente

1. Utilizar la alimentación intuitiva como herramienta de autorregulación.
2. Mantener porciones controladas y horarios regulares de comida.
3. Evalúa la calidad mas alla de la cantidad prioriza: **Hierro, Calcio, Vitamina D Ácido fólico, Omega-3, Magnesio, Proteína**



Hábitos que Sostienen los Cambios

1. Prioriza el sueño y el descanso: 7-8 horas.
2. Evita el estrés crónico y toma tiempo de desconexión.
3. Revisa tus hábitos cada mes: *¿hay algo que puedas mejorar sin exigencia?*



Lcda. Getseni Rodriguez, RDN
Dietista Registrada

@healthyhabitsbygr

Nota: Estas son recomendaciones generales basadas en información educativa. No sustituyen una evaluación ni consulta personalizada con un(a) profesional de la salud.

