PULEVA PROTEÍNA EXTRA PRO

DESAFÍO EXTRA PRO

NIVEL 2

INCORPORA ACTIVIDADES FÍSICAS

Actividad física

1 Aumenta la resistencia en tu rutina diaria

· Carga las bolsas de la compra en lugar de usar un carrito.
· Usa una bicicleta para distancias cortas en lugar de conducir.
· Intenta hacer una caminata rápida durante el almuerzo en el trabajo.
· Haz pequeñas pausas activas durante el día para moverte.

2 Incluye breves sesiones de ejercicios

· Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular en casa, como flexiones, sentadillas o planchas.
· Haz un circuito rápido de ejercicios corporales durante 10 minutos al despertar. No olvides estirar.
· Integra ejercicios de equilibrio y estabilidad en tu rutina, como mantenerse en un solo pie mientras te cepillas los dientes.
· Cuélgate para estirar la espalda

3 Activa tu tiempo libre

· Organiza actividades al aire libre los fines de semana, como paseos en bicicleta en familia o caminatas por parques cercanos.
· Participa en juegos recreativos como bádminton, voleibol o frisbee en el parque con amigos.

Hábitos saludables

1 Reduce alimentos procesados

2 Añade más fruta y verduras

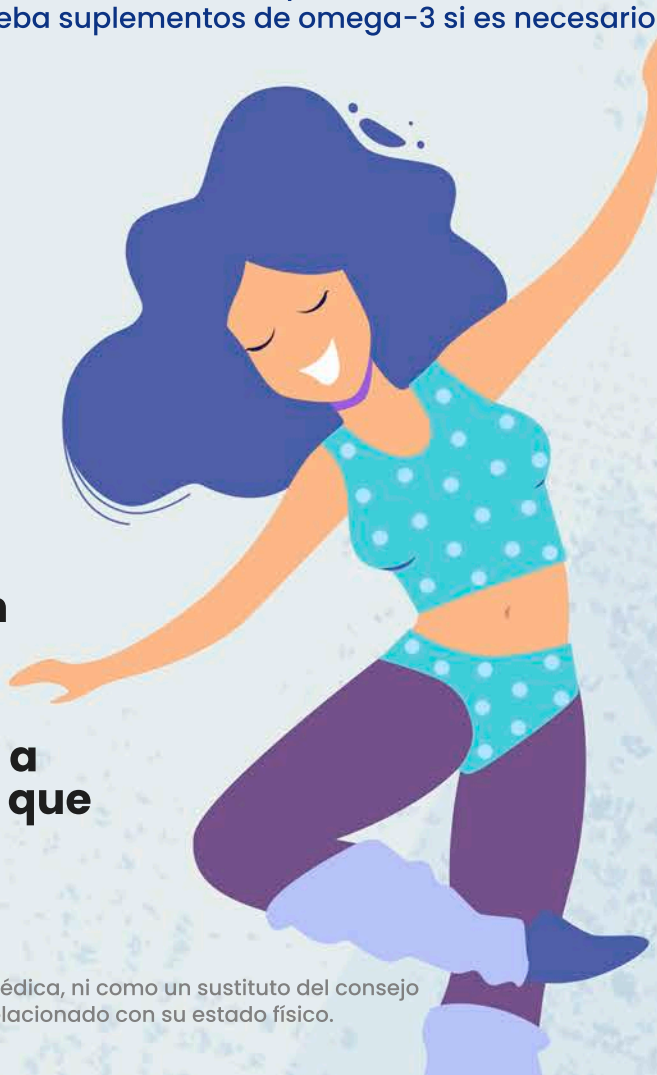
3 Elige snacks saludables

· Añade una fuente de proteína a cada comida, como pollo, pescado o tofu, huevo...
· Opta por snacks ricos en proteínas como un vaso de Puleva Proteína Extra Pro Chocolate.

4 Come más alimentos integrales

5 Incorpora alimentos ricos en omega 3

· Añade salmón, nueces y semillas de chía a tu dieta.
· Prueba suplementos de omega-3 si es necesario



Bienestar emocional

1 Mantén una actitud positiva e intenta no rumiar en aspectos negativos durante largos periodos

2 Mantén o crea hábitos que nutran tu mente a través de contenidos, música y/o practicas que generen relajación y tranquilidad

La información contenida en esta infografía no debe interpretarse como un consejo o recomendación médica, ni como un sustituto del consejo médico profesional, consulte a su médico u otro profesional de la salud para cualquier asunto relacionado con su estado físico.