LA CARTA DE FLEURISH

13 DE NOVIEMBRE DE 2024 · EDICIÓN N.º 10

Las vacaciones y la alimentación

Edición de archivo. Ligeramente revisada respecto a la edición original para cumplir con las normas de contenido actuales.



Con la llegada de las fiestas, muchos de nosotros quizá viajemos. Para quienes tienen dificultades con el aumento de peso, puede ser una época estresante. Llevar un registro de lo que come puede ayudarle a prestar atención a sus hábitos. Use el registro como una herramienta de reflexión, sin buscar la perfección. Evite calorías innecesarias limitando las bebidas alcohólicas, los dulces y las bebidas azucaradas de las cafeterías.

Bebidas alcohólicas

Modere el consumo de alcohol en los vuelos largos.

Agua

Beba agua regularmente en los vuelos largos.

Registro en línea

¡No dude en compartir nuestro enlace!

SBPMG
769 Medical Center Court, Suite 303
619-591-9001