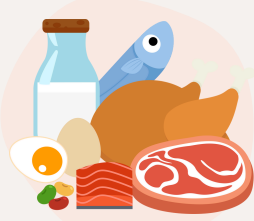




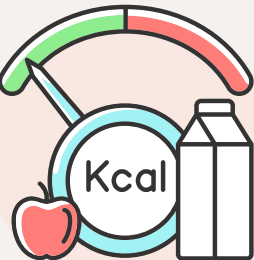
“Cada persona es única, y su alimentación también debe serlo. Escucha a tu cuerpo, ejercítalo y nutre tu bienestar.”

La alimentación balanceada y la actividad física son elementos esenciales para el bienestar físico y mental. Adoptar un enfoque centrado en la persona implica reconocer las necesidades individuales, preferencias y circunstancias particulares de cada individuo, garantizando intervenciones adaptadas a su contexto.

Principios de una alimentación balanceada



Variedad de alimentos.



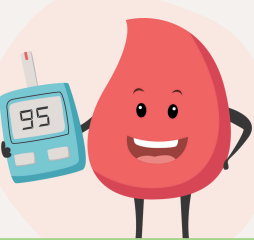
Proporciones adecuadas.



Consumo de frutas y verduras.



Hidratación suficiente.



Control de azúcares y grasas saturadas.

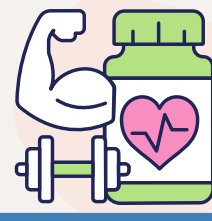


Ingesta de proteínas de calidad.

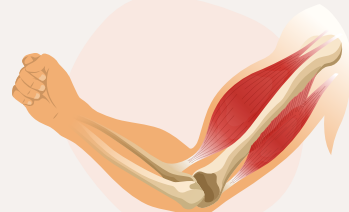


Control del consumo de sodio.

Beneficios de la Actividad Física



Mejora la salud cardiovascular y la resistencia.



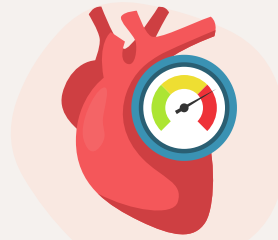
Fortalece músculos y huesos.



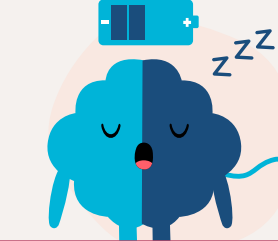
Regula el peso corporal.



Reduce el estrés y mejora la salud mental.



Previene enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.



Favorece la calidad del sueño y la energía diaria.



Mejora la postura y reduce dolores musculares.

CONTÁCTENOS

mercadeo@planetreealc.org

3122269127

www.planetreealc.org
www.oes.org.co