



10 Consejos Para Comer Saludable Durante Los Dias Festivos

1. Planee con anticipación
2. Coma antes de ir
3. Haga ejercicio regularmente
4. Seleccione un plato mas pequeño
5. Tenga cuidado con las bebidas
6. Coma consientemente
7. Haga sus recetas saludables
8. Lleve un platillo saludable a la fiesta
9. Revise el buffet antes de tomar su plato
10. Si se excede en la comida, vuelva a su alimentación regular en la siguiente comida



