

Mañana es un día muy especial,
sigamos cumpliendo tus objetivos.

CONSEJOS CUMPLEAÑEROS

- **DARLE IMPORTANCIA A LA PROTEÍNA**

Desayuno y cena consumir alimentos ricos en verduras y proteína.



- **DÍAS DE FESTEJO CUMPLEAÑERO TAMBIÉN SE ENTRENA**

Entrenamiento de fuerza y cardiorrespiratorio, de preferencia aumentar intensidad y carga.



- **HIDRATARSE MUY BIEN TODO EL DÍA CON AGUA SIN AZÚCAR**



• RESERVAR HIDRATOS DE CARBONO PARA LA REUNIÓN DE SU FESTEJO



• MODERACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO EN LAS BEBIDAS

Recuerda que las bebidas azucaradas aportan muchos hidratos de carbono, que pueden llegar a afectar los avances logrados



En restaurantes

Recomendación, **aparte de la bebida elegida, siempre pedir un vaso de agua simple**, esto ayudará a hidratarte más, no pedir un extra de bebida y si pide alguna bebida con azúcar también podrás rebajarla con agua o alternar entre bebidas.

Limonada **sin azúcar**

Naranja **sin azúcar (sin jarabe)**

Té o infusión **sin azúcar**

Café americano **sin azúcar**

• DESCANSA DE 8 A 10 HORAS

El dormir de 8 a 10 horas, te ayudará a sentirte con más energía y alegre para festejar tu cumpleaños.



“LA VIDA DEBE SER COMPRENDIDA HACIA ATRÁS, PERO DEBE SER VIVIDA HACIA DELANTE.”

KIERKEGAARD

“LA VIDA NO SE TRATA DE ENCONTRARTE A TI MISMO, SINO DE CREARTE A TI MISMO.”

BERNARD SHAW

“EL HOMBRE QUE MUEVE MONTAÑAS EMPIEZA APARTANDO PIEDRAS PEQUEÑAS.”

CONFUCIO

Celebro contigo tu vida, deseo que este nuevo año de tu vida esté colmado de alegría, inspiración y mucha fuerza de voluntad para lograr todo lo que te propones.

Gracias por permitirme acompañarte en el logro de tus metas.

Con admiración: L N y D Ma. Azucena Jurado

