

# Como combatir el exceso de peso

## 1 Mantente activo

10 000 PASOS



2

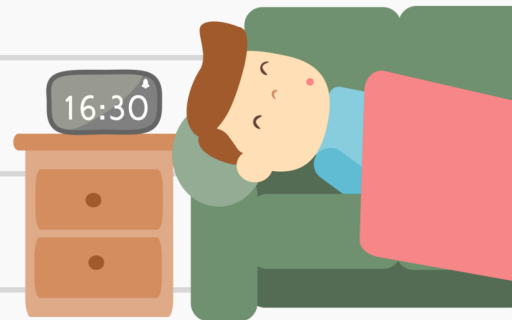


## Haz una dieta variada

Las dietas monótonas se abandonan y pueden provocar ansiedad

3

## Controla el exceso de horas de dormir, especialmente en las siestas



4



## Vigila las ingestas nocturnas

5

## Procura comer un mínimo de 5 veces al día

Los ayunos prolongados favorecen el almacenamiento de grasas

