



### Mantenerse Hidratado

Debes tomar mínimo 1,5 litros de agua diarios, el mantenerse hidratado ayuda a absorber nutrientes de manera eficiente, contribuyendo la oxigenación de los músculos y cerebro, el agua es uno de los elementos más importantes que debes tener en cuenta para mantenerte saludable.



### Reduce Grasas

Las grasas saturadas y trans, en una gran cantidad pueden llegar a ser perjudicial para la salud, procura regular el consumo de carnes rojas, mantequilla, manteca vegetal y botanas; esto para mantener tus niveles de colesterol y triglicéridos controlados y estables, evita el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

### Dieta Saludable

Una alimentación balanceada siempre será necesario para estar completamente saludable, las frutas, verduras y vegetales son ricos en nutrientes y vitaminas que el cuerpo necesita para estar completamente saludable, procura que en tu comida, la porción de vegetales sea mayor.



### Azúcar Reducida

Es importante minimizar la cantidad de azúcar que se consume diariamente, se debe de comprender que el exceso del azúcar es una de las principales causas de obesidad y diabetes, no es necesario retirarla completamente de tu dieta, ya que también ayuda a aportar energía al cuerpo, pero sí es importante el reducir las cantidades.