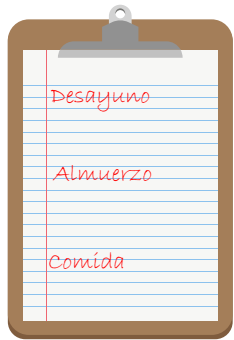


Mantener una buena nutrición es importante para nuestra salud, El Fevi te cuida y aconseja

Cuarentena Saludable ***Consejos para una optima nutrición***

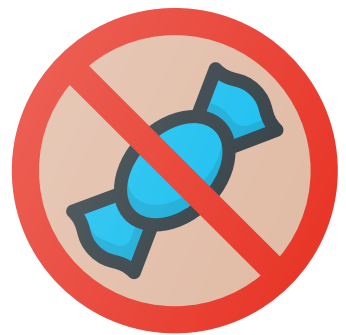


Diseñar el menú para cada comida del día, esto evitará la compra de alimentos en exceso, es importante tener una lista al momento de mercar.

Evitar el sedentarismo, moverse es importante para la nutrición, se recomiendan las rutinas de ejercicio en casa.



Tener cuidado con la cantidad de azúcar y grasa que se está consumiendo, evite el aumento de peso.



Comer verduras a diario, estas son ricas en vitaminas y minerales.



No alterar los horarios de sueño y alimentación, esto ayuda a que las hormonas de hambre, saciedad y estrés no se desestabilicen.

