

ALIMENTÁNDONOS DE SALUD

Pautas para mejorar tus hábitos saludables



Come de modo **sano, variado y equilibrado** según tu actividad física, edad y estatura. Haz ejercicio con regularidad y evita las dietas.



Evita **comentarios relacionados con el aspecto físico** de otras personas.



No te compares con otras personas. Eres una persona única.



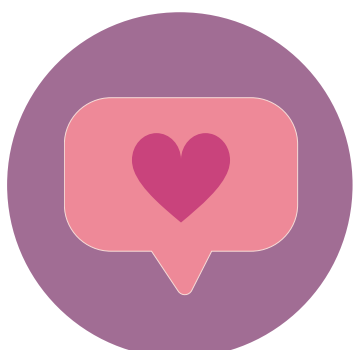
No dejes que las redes sociales te influyan, no todo lo que ves es real.



No utilices la comida como premio o castigo para sentirte mejor.



Piensa en lo que para ti es la belleza y no te dejes llevar por lo que piensan otras personas. **Sé una persona crítica.**



Quiérete como eres y cuídate. Eres mucho más que tu físico.



Si sospechas que puedes tener una mala relación con la comida o conoces a alguien que puede tenerla, **habla con personas de confianza.**