

Com combatre l'excés de pes

1 Mantén-te actiu

10 000 PASSES



2

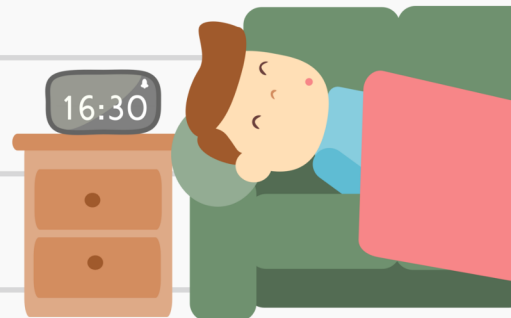


Fes una dieta variada

Les dietes monòtones s'abandonen i poden provocar ansietat

3

Controla l'excés d'hores de dormir, especialment a les migdiades



4



Alerta amb les ingestes nocturnes

5

Procura menjar un mínim de 5 vegades al dia

Els dejunis perllongats afavoreixen l'emmagatzematge de greixos

