

PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

LUNES

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

MARTES

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

MIÉRCOLES

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

JUEVES

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

VIERNES

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

SÁBADO

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

DOMINGO

PARA COMER: _____

PARA CENAR: _____

ANOTACIONES DE MI MENÚ SEMANAL:

Recuerda llevar un estilo de vida saludable: prepara tu menú de forma variada, sana y equilibrada. No olvides incorporar a tu dieta verduras y frutas. Bebe agua, es la mejor forma de hidratarte. Duerme las horas necesarias y realiza ejercicio físico de acuerdo a las recomendaciones de tu médico.

Aldelís