

■ EQUILIBRA

Te va a gustar.



escaleras · paseos · excursiones
zapatillas de deporte · agua
frutas y verduras · legumbres
y frutos secos · aceite de oliva
platos mediterráneos



ascensor · coche / moto · sofá
y pantallas · pantuflas · bebidas
azucaradas · dulces y golosinas
bollería · mantequillas y cremas
fast-food



www.mc-mutual.com

Cuídate.



PC-4107-E

■ TU SALUD,
TU MEJOR RECOMPENSA.



CUÍDATE

La salud es tu mejor recompensa.

Seguir una alimentación equilibrada y variada así como evitar el sedentarismo son factores básicos para mejorar la calidad de vida. La alimentación y la actividad del día a día son dos ejes claves para... sentirse bien, prevenir trastornos, mejorar la autoestima, estar en forma... pero también para disfrutar y compartir.



Para disfrutar de una vida saludable.

La variedad, el equilibrio, la moderación... son aspectos importantes de la alimentación saludable y no están reñidos con el placer de disfrutar de una buena mesa/ gastronomía.

MEJORA

Con sólo 5 consejos...

- 1 Procura seguir una alimentación muy variada
- 2 Consume abundantes verduras, hortalizas, frutas y también legumbres, frutos secos y alimentos integrales
- 3 Utiliza preferentemente aceite de oliva
- 4 Prioriza el pescado y las carnes con poca grasa
- 5 Incrementa un poco cada día, tu actividad física, en el trabajo, en casa y por supuesto... durante el tiempo libre

Disfruta y comparte lo realmente importante

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Y OCIO ACTIVO

¡TÚ GANAS!

