

CALENDARIO 30 DÍAS

PARA DECIRLE ADIÓS AL AZÚCAR

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 1. Dejo de comprar alimentos con gran cantidad de azúcar añadido <input type="checkbox"/> | 2. Reduzco la cantidad de azúcar que me hecho en el café <input type="checkbox"/> | 3. Compró mucha variedad de fruta <input type="checkbox"/> | 4. Cambio los yogures azucarados por los naturales <input type="checkbox"/> | 5. Si necesito endulzar un poco el yogur, el café... utilizo un edulcorante <input type="checkbox"/> | 6. Compró una tableta de chocolate con un porcentaje de cacao mayor al 70% <input type="checkbox"/> | 7. Preparo un desayuno salado, como unas tostadas con huevo revuelto, aguacate y tomate <input type="checkbox"/> |
| 8. Planifico mi día y preparo snacks saludables por si me entra el hambre <input type="checkbox"/> | 9. Leo un artículo sobre cómo entender las etiquetas de los alimentos <input type="checkbox"/> | 10. Sustituyo un plato en versión blanca de pasta, arroz, cereales y pan por integral <input type="checkbox"/> | 11. Preparo un postre con yogur natural y la fruta que más me guste <input type="checkbox"/> | 12. Introduzco una o dos frutas en cada comida principal del día <input type="checkbox"/> | 13. Incluyo un alimento rico en grasas saludables como aguacate, salmón y frutos secos al natural en cada comida principal <input type="checkbox"/> | 14. Hago una actividad como leer, pasear, limpiar... cuando me entre antojo de dulce <input type="checkbox"/> |
| 15. Preparo unas tortitas con avena, plátano, leche y huevo <input type="checkbox"/> | 16. Tomo un café o un té con leche y le añado un toque de canela <input type="checkbox"/> | 17. Si tomo alimentos desnatados, los sustituyo por su versión semidesnatada <input type="checkbox"/> | 18. Compró una tableta de chocolate con un porcentaje de cacao mayor al 80% <input type="checkbox"/> | 19. Acompaño mi próximo snack saludable con una infusión sin azúcar <input type="checkbox"/> | 20. Preparo una crema de frutos secos y cacao sin azúcar <input type="checkbox"/> | 21. Tomo una onza de chocolate negro >80% con un dátil como snack o postre <input type="checkbox"/> |
| 22. Compró moldes de muffins, donuts y bizcochos para mis recetas caseras <input type="checkbox"/> | 23. Leo un libro sobre la importancia de la buena alimentación <input type="checkbox"/> | 24. Bebo mínimo 2 litros de agua, incluyendo infusiones y tés sin azúcar <input type="checkbox"/> | 25. Preparo una ensalada llena de verduras, una proteína y una fruta <input type="checkbox"/> | 26. Comparto un postre de un restaurante con una amig@ o familiar <input type="checkbox"/> | 27. Intento dormir bien y relajarme para gestionar mis emociones <input type="checkbox"/> | 28. Hago una receta dulce (bizcocho, tarta, galletas, muffins...) sin utilizar azúcar <input type="checkbox"/> |
| 29. Planifico mis entrenamientos del mes siguiente <input type="checkbox"/> | 30. Doy un paseo y tomo mi dulce favorito casero <input type="checkbox"/> | | | | | |