

No es una dieta

Es tu salud desafiando tus hábitos.

¿Aceptas el reto del peso sano?

Te invitamos a unirme al reto, una iniciativa para ayudarte a mejorar tus hábitos y cuidar tu salud.

Cada pequeño cambio cuenta para prevenir el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones.



Día 1

Cambia las bebidas azucaradas como jugos y gaseosas por agua natural.

Día 2

Dedica 30 minutos al movimiento: camina, baila o haz ejercicios en casa.

Día 3

Consume tres porciones de frutas y verduras al día.

Día 4

Evita los fritos y ultraprocesados como paquetes, salchichas o comidas precocidas.

Día 5

Come con conciencia: sin pantallas, sin afán y disfrutando cada bocado.

Día 6

Duerme al menos 7 horas cada noche. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

El reto empieza contigo.

Día 7

Repite los retos, reflexiona sobre tus logros y mantén lo aprendido durante la semana.



¡Estás próximo a ganar!

Da hoy tu primer paso hacia un peso sano y una vida mejor.