

Vitalísimos 10 mandamientos para una vida vital



1



Come comida de verdad.



2

Bebe mucha agua.



7



Reduce el consumo de azúcar

Cocina con hierbas y especias.



6



8



Cocina en casa (aprende a cocinar).

3



Come alimentos coloridos.



4



Come lo suficiente para mantenerse satisfecho durante mucho tiempo.

5



Come despacio, mastica bien.

9



Manténte en movimiento.



10



Duerme lo suficiente y tómate tiempo para relajarte.