

# DECÁLOGO SEEDO MEDIDAS POSTCOVID

#controlatupeso

**1** Controla el peso y si has subido ponte manos a la obra para perderlo de forma inmediata, no esperes.



**2** Busca ayuda profesional contrastada, hay mucha desinformación y mucho riesgo en las dietas o productos milagro.



**3** Haz actividad física de intensidad moderada al menos 30 minutos al día. Debes conseguir sudar al hacerlo.

**4** Menos coche y mas bicicleta o caminar. Planea trayectos al trabajo andando. Ponte como objetivo **10.000 pasos** día



**5** Deshazte de todos los alimentos hipercalóricos y procesados que tengas almacenados.



**6** Vuelve a los alimentos frescos. Siempre 1 plato de verdura y fruta de postre en cada comida. Evita fritos y salsas.

**7** Sorprende a tus familiares y amigos con nuevas recetas saludables. Y no te desanimes si no les gusta la primera vez. Para ellos tampoco es fácil.



**8** Recupera tu ritmo de vida. Actívale por las mañanas y duerme por las noches.



**9** Reduce el consumo de alcohol.



**10** Las personas con sobrepeso presentan una peor evolución si padeces COVID-19, por lo que perderlo es la opción más rentable para tu salud.