

¡Hola Sol!
¡Hola Agosto!

Optima Hoteles México S.A. de C.V.

BOLETÍN MENSUAL 28

AGOSTO 2016

TIPS PARA BAJAR DE PESO NATURALMENTE

Bajar de peso naturalmente es un método saludable y seguro, que generalmente involucra hacer pequeños cambios a tu dieta. Además una vez que inicies este proceso y veas los resultados, seguramente continuaras con estos hábitos a largo plazo.

1-Elabora planes de comidas. Cuando tratas de cambiar tu dieta y comer más saludablemente, planear tus comidas puede ser útil. Muchas veces cuando tienes un plan de comidas, es posible que no estés tan tentado a comer algo en una ventanilla de comida rápida o encontrarte en algún lugar donde no tengas dichas opciones saludables. Si necesitas un aperitivo, opta por proteínas y una fruta o un vegetal. Prueba un huevo duro y una manzana o yogur griego con moras azules y linaza molida.

2-Mide tus porciones. Contar calorías, limitar ciertos grupos alimenticios o restringir los carbohidratos o grasas no siempre es un plan de dieta fácil de seguir ni completamente natural. Consumir todos los alimentos y cuidar las porciones es una manera más fácil y natural para ayudarte a comenzar a bajar de peso; para apoyarte en este tema consideramos invertir en una balanza de cocina, tazas o cucharas medidoras para ayudar a que no te desvíes.

3-Come una dieta balanceada. Comer los alimentos correctos contribuirá en gran medida a que bajes de peso y no lo recuperes. Comer una dieta balanceada significa que consumes las cantidades adecuadas de cada nutriente que tu cuerpo necesita para funcionar. Necesitarás consumir las porciones recomendadas de cada alimento y grupo alimenticio para ayudarte a satisfacer tus necesidades diarias de nutrientes; por ejemplo, cada vegetal te ofrece una variedad diferente de vitaminas, minerales y antioxidantes saludables que deberás aprender a combinar.



¡Ven a conocernos! Optima Rewards te obsequia un 20% de descuento en alimentos y bebidas.

\$650
mxn + imps

Plan Europeo
Ocupación 2 adultos + 2 menores
Internet
Estacionamiento

OPTIMA
Rewards

Reservaciones. Promoción Válida del 21 de Agosto al 30 de Septiembre 2016. No válido con otras promociones.

CONSEJOS PARA LIBRARTE DE LAS BOLSAS EN LOS OJOS

- Consume verduras con poca sal
 - Duerme en una postura adecuada: mantén siempre la cabeza más alta que el cuerpo
 - Lávate la cara con agua fría por la mañana
 - Bebe agua durante todo el día
 - Aplica manzanilla sobre los ojos
 - El clásico pepino es indiscutible
- Este también puede ser sustituido por fresas, kiwi o papa.

Agradecemos los comentarios y retroalimentación sobre nuestro boletín al siguiente correo:
optimarewards@hotelesoptima.com