

¿Cuál es el MEJOR CAMINO para controlar mi sobrepeso?



DIETA EQUILIBRADA



Conocer e implementar hábitos saludables

ACTIVIDAD FÍSICA



Frecuente y adaptada a la situación personal



VIGILANCIA ACTIVA

Control del peso y REFUERZO por el entorno y, si precisa por profesionales.

SI QUIERES SABER MÁS...



<http://www.ienva.org/>



@endovalladolid
@ienva