

Terapia Nutricional

¿Qué debo comer?



- 2-3 piezas de fruta al día
- 3-4 huevos a la semana
- 2-3 raciones de verduras al día
- Arroz y pasta 3 veces a la semana
- Legumbres 3 veces a la semana
- Lácteos semidesnatados 2 veces al día (leche y yogures..)
- Beber mucha agua
- Pollo/pavo (carne blanca) a la plancha
- Pescado blanco o azul 3 veces a la semana

Suplemento nutricional en caso de prescripción médica



Evitar bebidas azucaradas
Prohibido bollería, mantequilla y derivados
Evitar comida precocinada
Disminuir consumo de sal

Terapia Física

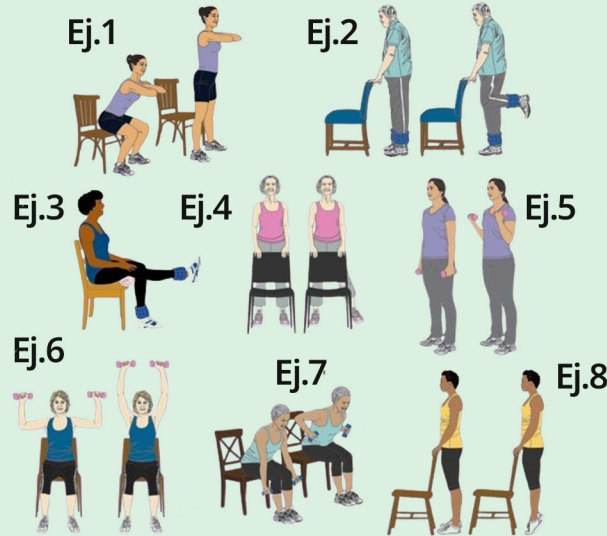
¿Qué actividad física debo realizar?

Caminar al menos 30 minutos al día

GRUPO A

Personas que andan menos de 400 metros en 6 minutos

Hacer 3 repeticiones de 10 cada ejercicio

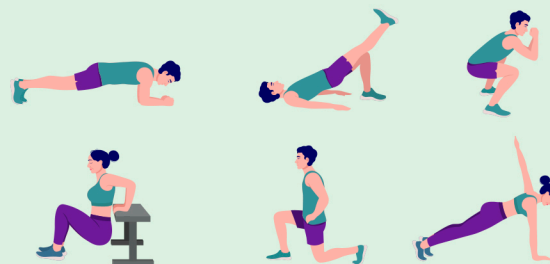


Ej.1: Sentadilla con piernas semiabiertas / Ej 2: Flexión de piernas (de pie)
Ej 3: Extensión de rodilla (sentado) / Ej 4: Elevación lateral de pierna (de pie)
Ej 5: Flexión de bíceps (de pie) / Ej 6: Flexión de brazos (sentado)
Ej 7: Apertura de brazos inclinado hacia delante (sentado)
Ej 8: Flexión de la punta del pie arriba y abajo (de pie)

GRUPO B

Personas que andan más de 400 metros en 6 minutos

Hacer 3 repeticiones de 12 cada ejercicio



Terapia Cognitiva

¿En qué debo pensar?



En dejar de fumar
En dejar de beber alcohol
En dormir al menos 7 horas



- Continuar con mis labores/tareas diarias
- Mantener al menos 1-2 conversaciones de mínimo 15 minutos/día
- Mantener al menos 1 conversación telefónica al día
- Establecer y fijar objetivos a medio y a largo plazo
- Estar convencido en que se están haciendo las cosas bien.
- Ante cualquier duda, ¡contactar con nosotros!