

# TU SIEMPRE ERES LIBRE

LOS NUTRICIONISTAS NO SOMOS JUECES QUE TE “CONDENAN” UNOS DÍAS A “SUFRIR LA DIETA” Y TE DA LA LIBERTAD OTROS.

NECESITAS ORGANIZAR UNA AGENDA CON LOS DÍAS QUE VAS A DISFRUTAR DE LAS COMIDAS Y CENAS CON LA FAMILIA Y AMIGOS. A MIS PACIENTES SE LO DIGO CONTINUAMENTE “TIENES QUE DISFRUTAR HOY, QUE LUEGO NOS MORIMOS Y NO HEMOS DISFRUTADO DE LO QUE VERDADERAMENTE IMPORTA”. ORGANIZA TUS CAPRICHOS Y EL RESTO DE LOS DÍAS PLANIFICA TU ALIMENTACIÓN SALUDABLE. SI LO NECESITAS, EL EQUIPO DE EZ PODRÁ AYUDARTE CON LA PLANIFICACIÓN Y HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA QUE PUEDAS APRENDER A ORGANIZAR TU PROPIO MENÚ.

APRENDE A PRACTICAR LA FLEXIBILIDAD, COMO SI DE YOGA SE TRATASE. NO TODOS LOS DÍAS COMES EN LOS BARES, O COMES DULCES, O TE VAS DE BODA, O HACES ESE EXTRA QUE TANTO MIEDO TE DA. NO TE CULPABILICES POR HACERLO, DISFRÚTALO Y ORGANIZA EL RESTO DE LOS DÍAS. LA ORGANIZACIÓN ES PRIMORDIAL PARA SENTIR QUE TÚ Y SÓLO TÚ TIENES EL CONTROL



# PLANNING

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
							
							
							
							
							

AQUÍ TIENES UN ESQUEMA DE MENÚ PARA ORGANIZAR TUS 5 COMIDAS, ADEMÁS EN ÉL DEBES AÑADIR TU O TUS CAPRICHOS, LAS HORAS DE DEPORTE Y EL MOMENTO DEDICADO PARA LA DIVERSIÓN. NO TODO TIENE QUE SER COMER BIEN Y TRABAJAR ;)