



# MANDAMIENTOS MAD

*Desde Wemove Nutrición MAD buscamos resumir los puntos más importantes si quieres encontrar lo que estás buscando.*

## MOVIMIENTO

- 1.** Busca mantenerte activo, estar sentado y/o acostado 23 hr y entrenar 1hr puede que no esté alcanzando para lograr tus objetivos. ¡No te quedes quieto!
- 2.** Cada 2 horas sentado movete 2 minutos. Tomate pausas en tu trabajo, estudio o cualquier otra actividad que no involucre el movimiento de tus músculos.
- 3.** Pone objetivos de pasos diarios. Podés medirlos con apps o relojes, te va a ayudar a tomar consciencia sobre tu nivel de actividad diaria.
- 4.** ¡Diferenciá entrenamiento de movimiento! Entrenar es hacer una rutina planificada por un profe algunas veces a la semana y por un tiempo determinado. Moverte implica estar activo y no depende de nadie más que de vos. Es hacer cosas todos los días como moverte a pata o en bici, subir escaleras, cargar las bolsas del supermercado, limpiar la casa, y otras actividades del día a día que nos mantienen activos!

## ALIMENTACIÓN

- 1.** Prioriza alimentos sobre productos comestibles. Busca comer alimentos que no tengan ningún tipo de tratamiento industrial. ¡De la naturaleza a tu cuerpo!
- 2.** Diferencia el hambre de las ganas de comer. Busca comer con hambre y evita picotear entre comidas.
- 3.** No hagas dietas restrictivas. No te aisles por cuidarte. Come variado siguiendo nuestros lineamientos y disfruta de salidas que involucren comer o beber cosas que no estén en tu planificación. Al otro día retomamos con aquello que sabemos que nos hace bien.
- 4.** No hay alimento que engorde. Come variado, natural y no te guíes únicamente por las calorías.



# MANDAMIENTOS MAD

## DESCANSO

- 1.** Arma rutinas de sueño. No pretendas descansar bien sin tener una preparación previa a ir a la cama.
- 2.** Evita pantallas de computadora, celular, televisión o luces blancas fuertes mínimo 1 hora antes de irte a descansar.
- 3.** Evita bebidas con cafeína después de las 17 hr. Mate, té o café después de ese horario pueden afectar nuestro descanso.
- 4.** Sin descuidar el total de líquido que ingerís en un día, baja el consumo por la tarde/noche para no levantarte por la noche a hacer pis, ya que de esta manera estás interrumpiendo tu descanso.
- 5.** Evita hacer actividad física muy intensa después de las 20 hr.

## TIPS PARA MANTENIMIENTO

- 1.** Dormí entre 6 y 8 horas.
- 2.** Siempre elegí alimentos por sobre productos.
- 3.** Entrenar la fuerza. Asosorate en cómo hacerlo.
- 4.** Mantene tu vida social controlada. Jamas te asiles.
- 5.** Disfruta.