

# Seis consejos para no perder la figura este verano

## Seis consejos para no perder la figura este verano

[imprimir](#)



Nos encanta comer, ¡y más en verano! Un helado en la playa, una paella al mediodía, un vermut antes de comer, unas tapas... ¡No nos privamos de nada! Pero desde **Chef Plus** queremos que disfrutes de tus vacaciones sin olvidarte de la dieta. Hoy te damos unos consejos para no perder la figura. Atent@:

1. **¡Hidrátate!** Ya te hemos repetido varias veces la importancia de una buena hidratación. Bebe dos litros de agua al día, aprovéchate de las refrescantes frutas de temporada, prepara ensaladas con verduras frescas, disfruta de **zumos de frutas** o té helado... Las opciones son infinitas y todas muy saludables.

2. Aprovecha la mañana dando un paseo hasta el mercado para comprar **productos frescos y naturales**. Innova y prueba nuevos alimentos. Es la época ideal para arriesgar en la cocina y preparar recetas que sorprendan y deleiten a toda la familia.

3. **Mantén un horario para las comidas principales**. Además, intenta compensar los excesos y comer lo más variado posible. Los platos asados y al vapor son una opción sencilla y menos calórica que te ayudará a no pasarte este verano.

4. No hace falta evitar los **aperitivos**; lo importante es no abusar de ellos. Una buena idea es preparar [aperitivos más saludables](#) con verduras, frutos secos, productos del mar como berberechos, mejillones o gambas... ¡Son riquísimos y muy nutritivos!

5. Cuidado con las bebidas que eliges. Procura **evitar los refrescos azucarados** y el **alcohol**, ya que no aportan ningún nutriente.

6. Aprovecha el buen tiempo y sal al aire libre a practicar un poco de **ejercicio**. Camina por la orilla de la playa, haz excursiones, bucea en el mar, juega a las palas en la arena... Existen multitud de actividades que te harán pasar un buen rato y te ayudarán a mantener la línea.

Y sobre todo, no te olvides de lo más importante... ¡Disfruta y ríe!

Etiquetas

[dieta saludable](#)

[dieta equilibrada](#)

[hidratación](#)

[tentempiés saludables](#)

[aperitivos saludables](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar