

# Esta Navidad, regálate movimiento:

30 minutos al día hacen la diferencia.

Navidad es tiempo de familia.... ¡Inclúyelos en tu entrenamiento! Organiza caminatas o actividades deportivas en familia (bicicleta...).

Planifica tu tiempo y busca alternativas flexibles:

- Sesiones cortas de cardio (30 minutos día) + entrenamientos de fuerza en casa (10 minutos día)
- Clases de HIIT (Entrenamiento en Intervalos de Alta Intensidad).
- Corre una San Silvestre.
- Aprovecha cualquier actividad para moverte (usar escaleras, desplazarse a pie...)



Equilibrio navideño... ¡Cuida también tu alimentación! modera raciones, incluye alimentos sanos y regúlate con opciones más ligeras después.



*¡Aprovecha estas fiestas para mantenerte activo,  
divertirte y cuidar tu salud!*



SEEN

Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición