

TIP DEL DÍA

ESTRATEGIAS PARA VACACIONES, FINES DE SEMANA Y DÍAS FUERA DE RUTINA



Anclas para mantener tu estructura

En lugar de reglas rígidas, trabaja con anclas que te ayuden a mantener estructura incluso en contextos variables.

Tips en vacaciones



Mantén horarios base

Procura conservar la hora aproximada de tus comidas.



Incluye proteína en comidas clave

Te ayuda a sostener saciedad y mayor estabilidad.



No compenses saltándote comidas

Evita pasar muchas horas sin comer para "compensar".



Hidrátate mejor en días sociales

Lleva agua contigo y aumenta tu consumo durante el día.



La prevención no es restricción. Es **estructura mínima** en **contextos variables**.