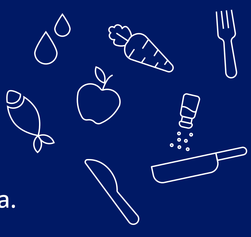
Alimentación: **7 ideas** saludables para tu semana

Sumate al desafío y poné en práctica una por día.



Lunes | Sumá una fruta por día

Llevá una banana, manzana o mandarina con vos. Si ya comés frutas, ¡agregá una más!

Martes | Planeá al menos una comida casera

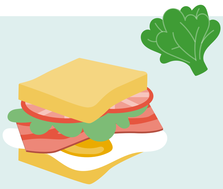
No tiene que ser muy elaborada. Con una cena o almuerzo simple, ya es un gran paso.

Miércoles | Tomá más agua

Reemplazá una bebida azucarada por agua. Llevá tu botella y marcá tu meta del día.

Jueves | Sumá vegetales en al menos dos comidas

En ensaladas, sándwiches, guarniciones o tartas. ¡Todo suma!



Viernes | Probá un desayuno distinto

Evitá ultraprocesados. Algunas ideas: yogur con fruta y avena, tostadas con palta y huevo, o pan con queso y tomate.

Sábado | Cociná sano para la semana

Prepará porciones de arroz, lentejas, pollo o vegetales. Guardá o congelá.

Domingo | Revisá tu heladera y planificá compras de productos saludables

Hacé una lista para comprar mejor y evitar desperdicios.

Cada día es una nueva oportunidad para elegir lo que te hace bien.

¡Animate a dar el primer paso!

AR25OB00056 – AGOSTO 2025 - Material meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

novo nordisk®