



EVIE Fútbol

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

ANEXO 3

TIPS SALUDABLES PARA EL VERANO

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE

TIPS SALUDABLES VERANO

ELIGE

COMIDA SALUDABLE
BUENA HIDRATACIÓN
MANTENTE ACTIVO
BUEN DESCANSO

EVITA

EXCESOS DE AZÚCARES GRASAS INSATURADAS Y ULTRAPROCESADOS
REFRESCOS Y ZUMOS AZUCARADOS
SEDENTARISMO
PANTALLAS ANTES DE DORMIR

RECUERDA: CUIDATE DURANTE TODO EL AÑO Y LO MÁS IMPORTANTE, DISFRUTA



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com