



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 7

Cuando decidimos pedir comida a domicilio, nuestras elecciones suelen ser:

- muy calóricas, muy por encima de las calorías que solemos tomar
- altas en azúcares y grasas de baja calidad, lo que lo hace altamente palatable y nos "engancha"
- lo solemos hacer por la noche, provocándonos digestiones pesadas incluso conciliando mal el sueño.

Por ello, es conveniente restringir el uso de este tipo de comida y buscar la opción casera y sana.

Siempre será mejor prepararse una pizza o una hamburguesa casera, que optar por las opciones que nos ofrecen estos establecimientos.

Además, nos supondrá un momento en familia ya que en su preparación pueden participar los pequeños de la casa y también será un ahorro económico.



Evita pedir comida a domicilio



Icon made by Smashicons from www.flaticon.com