

CUALES SON LAS CONSECUENCIAS DE OBESIDAD

 Para pode evitar la diabetes y la HIPERTENSIÓN

 Debemos:

\*Hacer ejercicio

\*Comer sana mente

 ¡CUIDA TU ALIMENTACIÓN

**¡CUIDEMOS NUESTRA SALUD!**

 Para prevenir la obesidad debemos alimentarnos bien y hacer ejercicio

**Características y consecuencias de la obesidad** \* Sobre peso \*ansiedad \*problemas gástricos \*Baja autoestima \*problemas cardiovasculares \*Depresión \*Mala circulación

 Recuerda que tu salud es primero



## Si tienes estos síntomas:

## \*La ropa queda apretada y necesitas una talla mas grande

## \*La báscula muestra que ha habido un aumento de peso

## \*Hay exceso de grasa en la cintura

## \*Los valores de masa corporal y de la cintura son más altos

 Acude a tú medico

Tenemos la mejor comida gourmet, contamos con servicio a domicilio somos los mejores

**El Buen Sazón**



**Elaborado por: Dulce Viviana Sollano**

**Edad: 14 años**

**Col. Josefa Ortiz**

Estamos en: plaza Cuernavaca

Bon appétit!

Ven con nosotros a disfrutar los platillos más deliciosos como:

\*Salade,tomates.

\*Copeave de grana padano,pegumes confits, jambon.

\*Serrano et soupe glacée de melón.

Llámanos al tel. 3 23 26 12