

Mantén tu peso ideal

¿Por qué es importante?

Para estar en tu peso ideal debes conocer cuál es tu 'Índice de Masa Corporal' o 'IMC' a partir de la fórmula $IMC=P/E^2$ en la que se divide el peso entre la estatura al cuadrado, medida en metros y no en centímetros. Consulta las tablas que indicarán en que segmento estás.

Tu peso ideal estará en función de una dieta saludable y que tengas horarios establecidos de comida. Cena al menos una hora antes de acostarte. Come lento. Procura alimentarte relacionándote con otras personas. Incrementa el consumo de fibra.

Sal a pasear, al menos cinco minutos, después de las comidas.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal