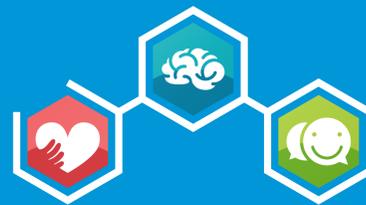


# EL PERÍMETRO ABDOMINAL SÍ QUE IMPORTA

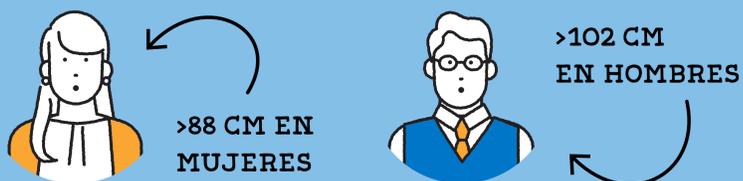


BE HEALTHY

## TU CUERPO ES TU VERDADERA CASA. ¡CUÍDALA!

Los factores de riesgo que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular son: colesterol, diabetes, hipertensión o tabaquismo entre otros.

Se consideran valores de riesgo cuando el perímetro abdominal es:



Para mejorar tu composición corporal y reducir tu perímetro abdominal, los cambios deben ir acompañados de una restricción calórica y entrenamiento de fuerza.

Además, la grasa visceral/abdominal se relaciona con un exceso de cortisol: la hormona del estrés. Por eso, si tienes exceso de peso o acumulas grasa abdominal el objetivo es reducir el cortisol durmiendo y controlando el estrés, lo que ayudará a disminuir esos valores y facilitará la pérdida de grasa visceral.

### DESAYUNO



Reduce la ingesta de cafeína y opta por infusiones, achicoria, cereales solubles (tipo Eko).

Evita ultraprocesados y cereales refinados e incluye cereales de granos enteros y bajos en azúcar.

Prioriza grasas de calidad: AOVE (aceite de oliva virgen extra), aguacate.

Opta siempre por fruta fresca entera de temporada.



#### Elige lácteos naturales sin azúcar:

Yogur natural con canela, coco y fruta troceada

Yogur natural + manzana asada + semillas molidas, tostadas o hidratadas

#### Opciones rápidas:



FRUTOS SECOS  
NATURALES  
O TOSTADOS

FRUTA ENTERA  
(CON PIEL SIEMPRE  
QUE SEA POSIBLE)

Espejas: sabor y antioxidantes.

Hidrátate con agua.

Mejores técnicas de cocinado: papillote, horno, wok, vapor y brasa.

Entrenamiento de fuerza.



### ENTRE HORAS



#### Busca un pan de calidad:

Que tenga como primer ingrediente una harina integral en una proporción de al menos un 70%.

Elaborado con levadura de masa madre o fermentación lenta (preguntar al panadero).

Sin azúcares añadidos (habitual en pan de molde).



#### Rellenos:

Busca opciones más saciantes que aporten mayor cantidad de fibra, menos grasa saturada y sal añadida.

Ejemplos:



Hummus con pimiento del piquillo.

Aguacate con queso fresco\* y tomate.

(\*) Quesos con un aporte inferior a 1g sal/100g de producto.

Huevo cocido con hoja verde y zanahoria.



Conservas de pescado azul al natural o en aceite de oliva (bajas en sal para hipertensos) combinar con escalivada o vegetales crudos.

### COMIDAS PRINCIPALES

#### Tu plato saludable en 4 pasos:

1. Llena la mitad de tu plato con verduras (crudas o cocinadas).
2. Aporta proteína de calidad: pescado blanco, azul, carne blanca no procesada, huevos o legumbres.
3. Completa tu plato con granos enteros (quinoa, arroz integral, pasta de trigo sarraceno, bulgur, pasta de espelta integral...) o tubérculos (patata, boniato).
4. Dale el toque con una grasa de calidad (AOVE, aguacate, frutos secos, semillas...).



UBE Corporation Europe

P.I. El Serrallo s/n, Castellón de la Plana (España)

UBE