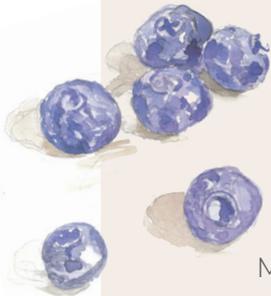


ALIMENTOS DE BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

Guía para Comprar

Utiliza esta lista de la compra como punto de partida para llenar tu despensa de opciones saludables y de bajo índice glicémico, así como de alimentos alternativos que seguro te van a encantar. Y si no estás seguro del índice glicémico de algún alimento, consulta la web glycemicindex.com.

FRUTAS



Manzana
Bayas
Pomelos
Uvas
Melón
Naranjas
Melocotones
Peras

VERDURAS



Espárragos
Brócoli
Repollo

Coliflor
Apio
Judías verdes
Setas
Pimientos
Espinacas
Calabacín
Tomates

LÁCTEOS

Queso
Requesón
Yogur griego
Kéfir
Leche (1% o 2%)

PROTEÍNA



Pollo
Huevos
Pescado
Carne magra de vacuno
Gambas
Tofu
Pavo

CEREALES



Cebada
Arroz integral
Cuscús (de trigo integral)
Pasta
Quinoa
Avena cortada

CONDIMENTOS Y ALIMENTOS PARA UNTAR

Mantequilla de frutos secos
Guacamole
Humus
Aderezos para ensaladas a base de aceite
Salsas

Antes de



comprar alimentos envasados, lee la etiqueta para asegurarte de que realmente sabes lo que contienen.

- **Comprueba** el tamaño de cada porción y el número de porciones, pues aunque se indique que es un producto bajo en grasa, sodio, etc., puede ser un dato engañoso dependiendo del tamaño de cada porción.
- Presta **atención** al número de calorías en relación a la cantidad de nutrientes del producto, con el fin de evitar consumir calorías vacías.
- Evita los alimentos que contengan grasas trans.
- Busca alimentos con un alto contenido en fibra dietética.
- Minimiza los azúcares añadidos como la sacarosa, la glucosa, la fructosa o el jarabe de maíz.
- Elige alimentos con un alto contenido en nutrientes específicos (vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, etc).

Ejercicio

CON USANA

NO DEJES PASAR TU DÍA SIN HABER HECHO TU PROGRAMA DE EJERCICIOS.

Si ya estás haciendo ejercicio regularmente, ¡no lo dejes! Si estás creando tu programa de ejercicios, échale un vistazo a nuestras tablas de ejercicios (todas ellas se pueden hacer en casa, con o sin pesas), o diseña tu propia tabla de

ejercicios. Simplemente asegúrate de que sigues un programa. Es más probable que mantengas tu calendario de ejercicios si te has fijado un objetivo concreto.

1

25 saltos con separación de las piernas
25 ejercicios de escalada de montaña
10 flexiones
10 fondos de tríceps
25 sentadillas
15 zancadas (con cada lado)
25 abdominales
30 movimientos de bicicleta

2

50 elevaciones de rodillas
30 elevaciones del talón hacia el glúteo
10 movimientos de desplazamiento (arrastre)
10 movimientos de gusano
25 sentadillas sumo
15 escalones (con cada lado)
15 abdominales en V
20 plank jacks (planchas con salto)

3

50 saltos con cuerda invisible
10 burpees
20 movimientos circulares con los brazos
10 flexiones en la postura del perro boca abajo
15 zancadas laterales (con cada lado)
15 patinadores (con cada lado)
20 aleteos de piernas
15 roll-ups de abdomen



CONSEJO: SI NO ESTÁS SEGURO DE CÓMO SE REALIZA ALGÚN EJERCICIO, BÚSCALO EN INTERNET.

ENCIENDE EL CRONÓMETRO Y FIJA UNA DURACIÓN DE 20 A 30 MINUTOS.

Una vez que hayas completado un ejercicio, pasa al siguiente. Una vez que hayas completado todos los ejercicios de las tablas, repítelos empezando de nuevo desde el primero. Haz tantas repeticiones como te sea posible antes de que tu cronómetro te avise de que se ha acabado el tiempo.

¡feliz entrenamiento!

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY