

Prevención de Riesgos Laborales



"COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR"

ABRIL



DESAYUNOS SALUDABLES

+Saludable

- Te damos 10 consejos para ayudarte a realizar un desayuno saludable:

1

Empieza escribiendo tu objetivo

Sé realista y concreto. Quizás el primer objetivo sea comprar alimentos de desayuno saludables, o desayunar 3 días a la semana... Y a medida que lo consigas, vas ampliando ese objetivo.



Diseña un plan de acción

Organízate antes de empezar, tal y como te proponemos en los siguientes puntos.

2

Prevención de Riesgos Laborales

"COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR"

ABRIL



DESAYUNOS SALUDABLES

+Saludable

- Te damos 10 consejos para ayudarte a realizar un desayuno saludable:

3

Ten la despensa y la nevera
llena de opciones saludables

Consulta nuestros consejos para hacer una lista de la compra saludable.



Ponte el despertador 10' o 15'
antes

4

Prevención de Riesgos Laborales

"COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR"

ABRIL



DESAYUNOS SALUDABLES

+Saludable

- Te damos 10 consejos para ayudarte a realizar un desayuno saludable:

5

Empieza por algo fácil

Cereales con leche o una tostada con jamón cocido.



Si no sueles tener hambre,
empieza con fruta o un café
con leche

Antes de salir de casa y a media mañana complementas el
desayuno con un bocadillito, por ejemplo.

6

Prevención de Riesgos Laborales

"COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR"

ABRIL



DESAYUNOS SALUDABLES

+Saludable

- Te damos 10 consejos para ayudarte a realizar un desayuno saludable:

7

Cuando hayas superado los 10 primeros días, empieza a pensar en desayunos que te hagan disfrutar

Busca nuevas propuestas e ideas, mira nuestras recetas.



8
Comparte el desayuno.

Si tienes la posibilidad de desayunar con tu pareja, familia o compañeros, te ayudará a disfrutar más del momento y al implicar al alguien más, instaurar el hábito será más sencillo.

8

Prevención de Riesgos Laborales



"COMPROMETIDOS CON TU SEGURIDAD Y BIENESTAR"

ABRIL



DESAYUNOS SALUDABLES

+Saludable

- Te damos 10 consejos para ayudarte a realizar un desayuno saludable:

9

Anticípate

Puedes dejar preparaciones listas la noche anterior: overnight oats, pudín de chía, fruta cortada... O la tarde anterior, al volver a casa compras pan fresco, o guardas pan congelado ya cortado a rebanadas. Batch cooking.



Crea algún recordatorio

Hasta que consigas el hábito. Quizás una nota en la agenda o alarma en el móvil para acordarte de comprar el pan, o dejar la mesa puesta la noche anterior.

10