



Universidad de Granada

Recuperar hábitos saludables del día a día ayudan a perder los kilos de más ganados durante la Navidad

10/01/2022

Divulgación

Titular completo: Volver a hacer ejercicio y recuperar las dietas saludables del día a día ayudan a perder los kilos de más ganados durante la Navidad

El investigador del CIBM José Manuel Romero Márquez aporta consejos en el segundo capítulo del programa de divulgación '3, 2, 1: UGR Responde' para perder el peso extra que se haya podido ganar durante las fiestas navideñas. Las principales recomendaciones son recuperar el hábito de hacer deporte y volver a las dietas saludables del día a día. Junto al ejercicio, Romero Márquez considera fundamental introducir frutas y verduras, junto con otros alimentos frescos como la carne o el pescado, o las legumbres o el tofu en caso de personas vegetarianas. "Hemos de centrarnos, sobre todo, en normalizar nuestra alimentación con respecto a la que hemos llevado a cabo en las fiestas", detalla el investigador.



[Seguir leyendo](#)