

#saborea

#comparte

#disfruta

#explora

#alimentos
de España

Carreras Alimentos de España



La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtica Creativa



Hábitos diarios para una vida saludable



Realiza 5 comidas



Consume 5 piezas de fruta y verdura



Bebe 2 litros de agua



Consume productos lácteos



Practica al menos 30 min de deporte



Descansa 8 horas



Disfruta de la comida en compañía



Evita el exceso de grasas, azúcar y sal

¿Qué hacer antes de correr?



Come 2 horas antes de empezar a correr



Calienta 15 minutos antes de comenzar



Asegúrate de llevar un calzado adecuado



Hidrátate y planifica tus entrenamientos

Domingo 31 de marzo de 2019

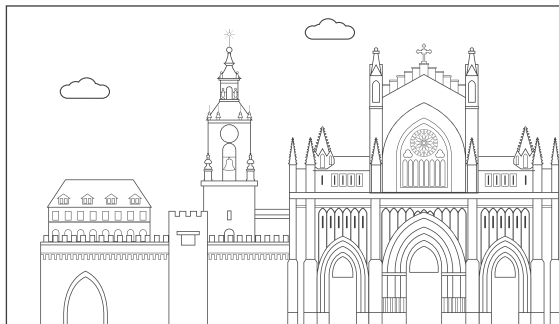
Apúntate ya en: www.carrerasalimentosdespana.es



S.S. REYES MADRID

SALIDA / META
Parque de la Marina

HORARIO
10:30h: salidas 5 y 10k
12:00h: salidas infantiles



VITORIA

SALIDA / META
Fernando Buesa Arena

HORARIO
10:30h: salidas 5 y 10k
12:00h: salidas infantiles



SEVILLA

SALIDA / META
Parque de Triana

HORARIO
10:30h: salidas 5 y 10k
12:00h: salidas infantiles

#saborea
#comparte
#disfruta
#explora

#alimentos
despaña



Domingo 31 de marzo de 2019

Apúntate ya en: www.carrerasalimentosdespaña.es

NIFO_003130051 (linea)



La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtica Creativa

