

¿COMO USO MI MANO?



1 PALMA



1 PUÑO

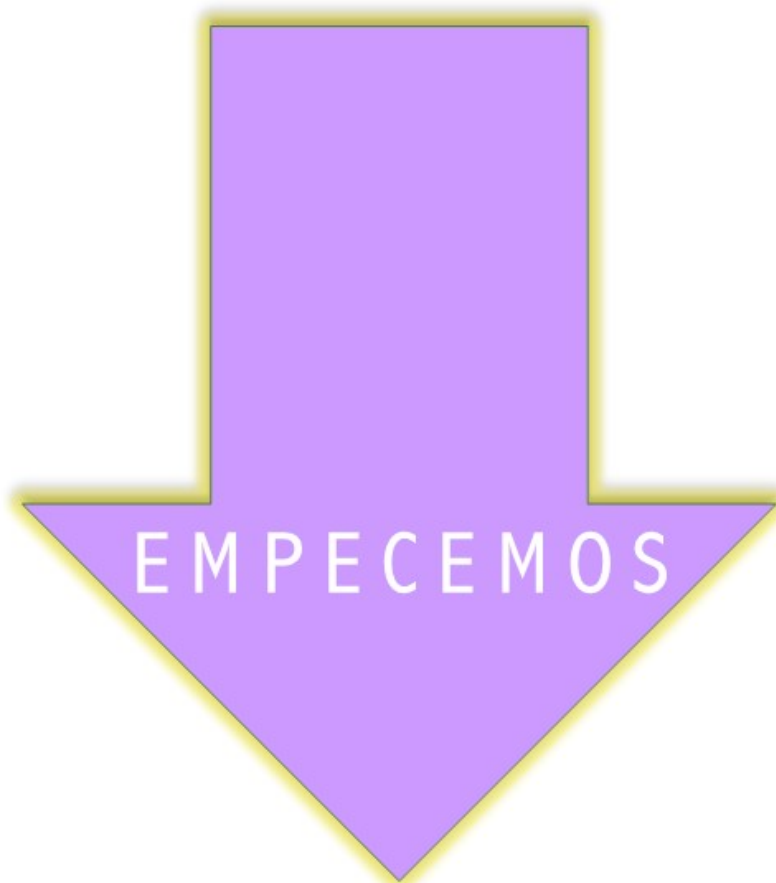


1 COPA DE
MANO

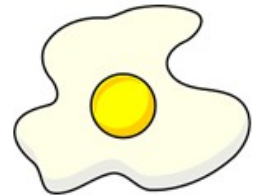
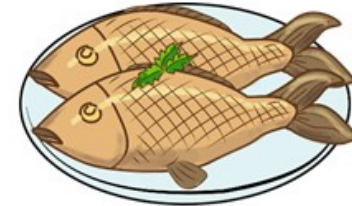
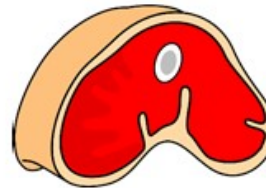


1 PULGAR

¿ESTAS LISTO?



ELIGE TU PROTEINA



Paso
1

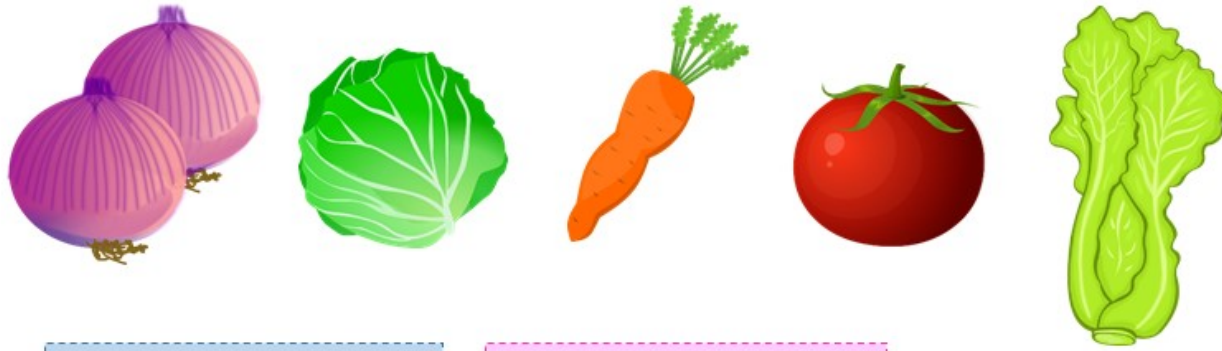
HOMBRES

2 porciones
=
2 palmas

MUJERES

1 porción
=
1 palma

ELIGE TUS VEGETALES



HOMBRES

2 porciones
=
2 puños

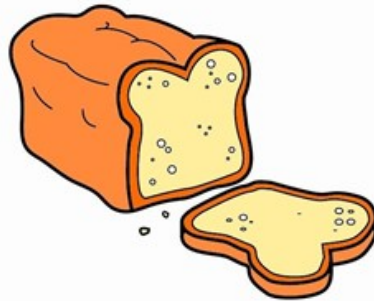
MUJERES

2 porción
=
2 puño

Paso

2

ELIGE TUS CARBOHIDRATOS



Paso
3

HOMBRES

2 porciones
=
2 copas de
mano

MUJERES

1 porción
=
1 copa de
mano

ELIGE TUS GRASAS



HOMBRES

2 porciones
=
2 pulgares

MUJERES

1 porción
=
1 pulgar

