

- Conclusiones -

1) El azúcar te genera adicción y es perjudicial para tu salud

- Revisa las listas de ingredientes de lo que compres y evita el azúcar añadido



1) Si bebes con frecuencia, sabotearás tu trabajo

- Limita la ingesta de alcohol a sólo 1 vez a la semana y moderada



Mi consejo:



Si te gusta beber y no tienes ninguna limitación de salud, limita el consumo a 1 vez por semana, con moderación





Para las demás ocasiones: nada mejor que el agua filtrada o mineral



Sobre todo, recuerda:

¡no conduzcas si bebes!

