









APROVECHANDO EL VIAJE ● HERNÁNDEZ





POR LO MÁS DELGADO ● ROCHA





VIEJA Y NUEVA ESCUELA ● EL FIGÓN





SIN FRONTERAS ● MAGÚ





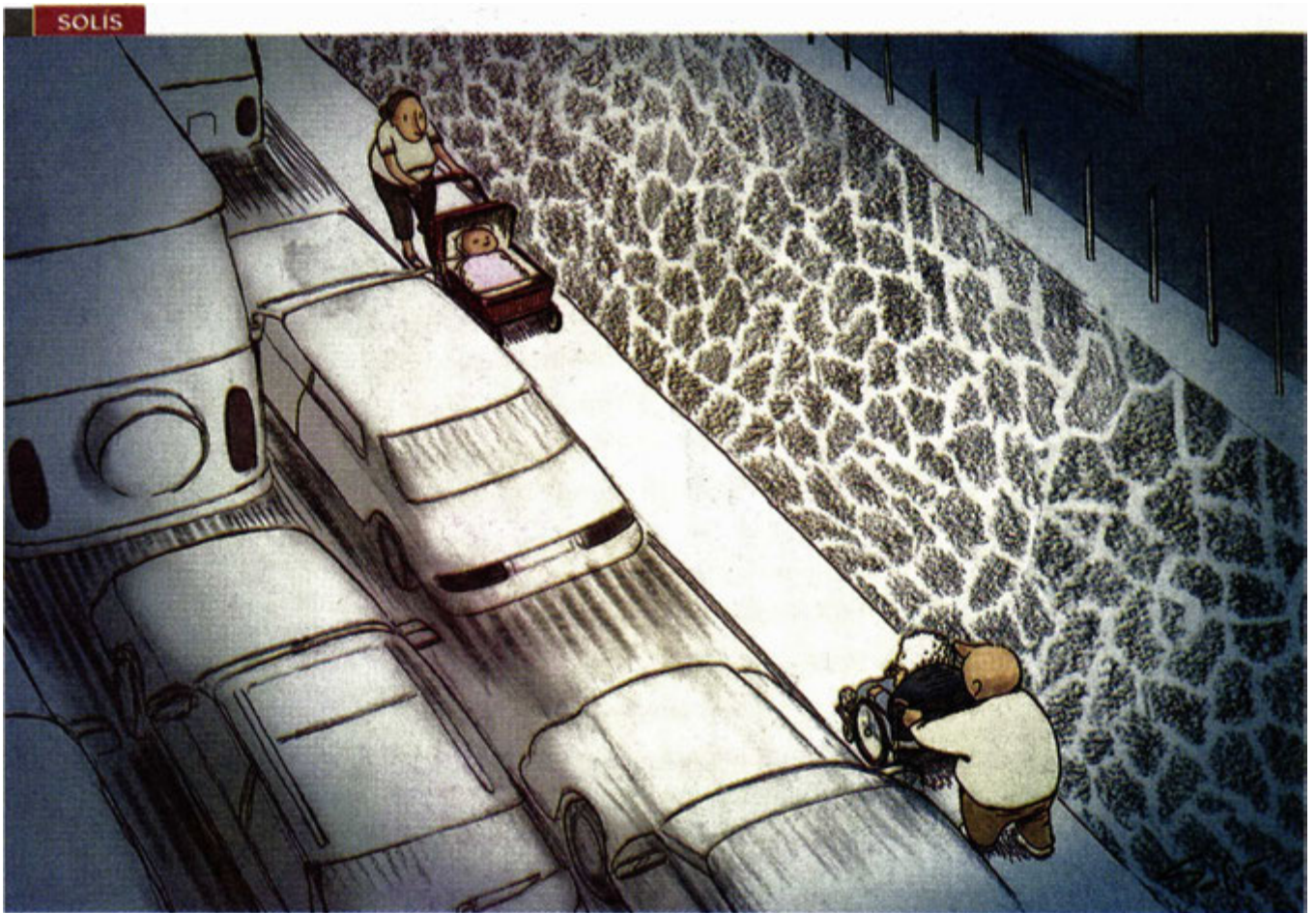




GREGORIO

COSTOSA VANIDAD





Día Mundial del Peatón

Fecha: 17/08/2023

Cartones

EXCELSIOR
EL PERIÓDICO DE LA FIDE NACIONAL

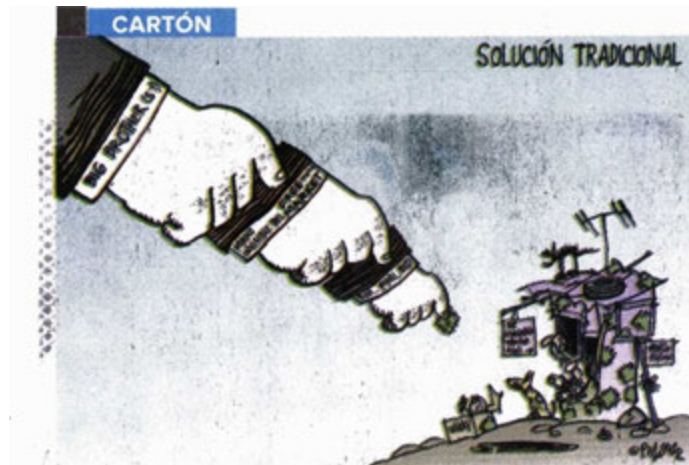
Página: 30

Area cm2: 55

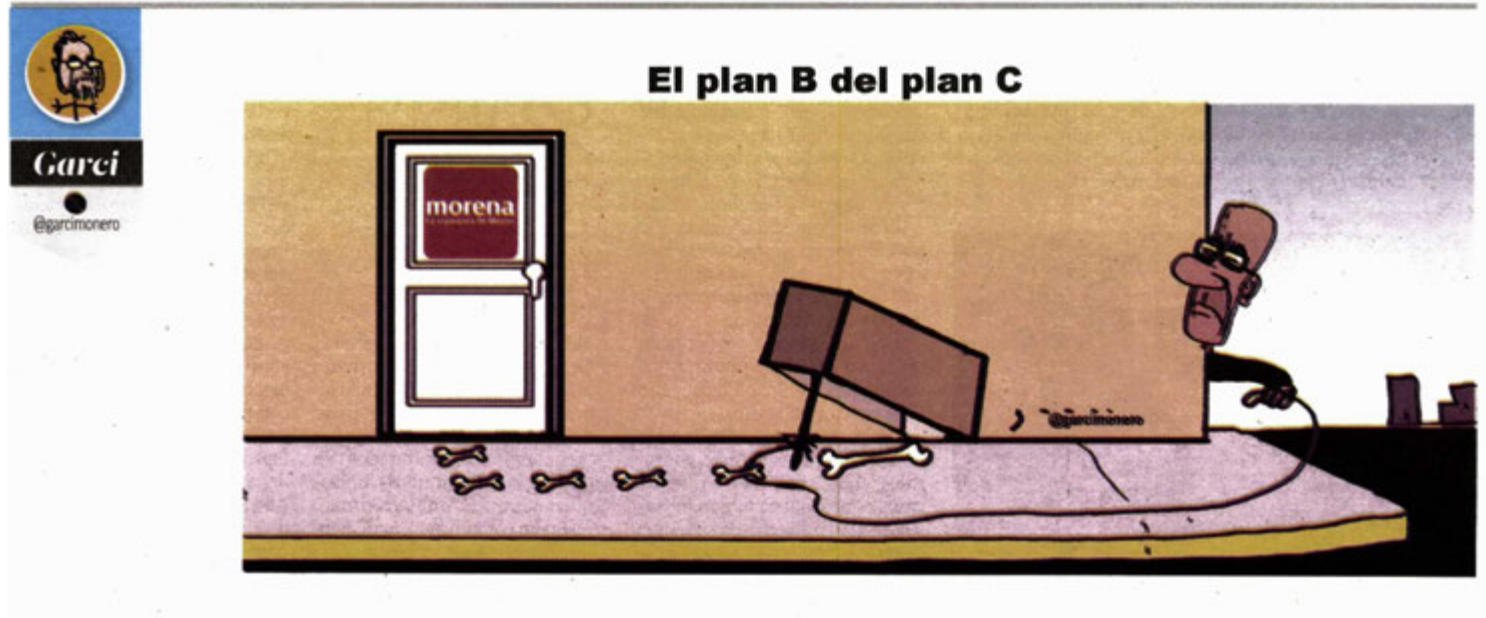
Costo: 3,911

1 / 1

Palomo







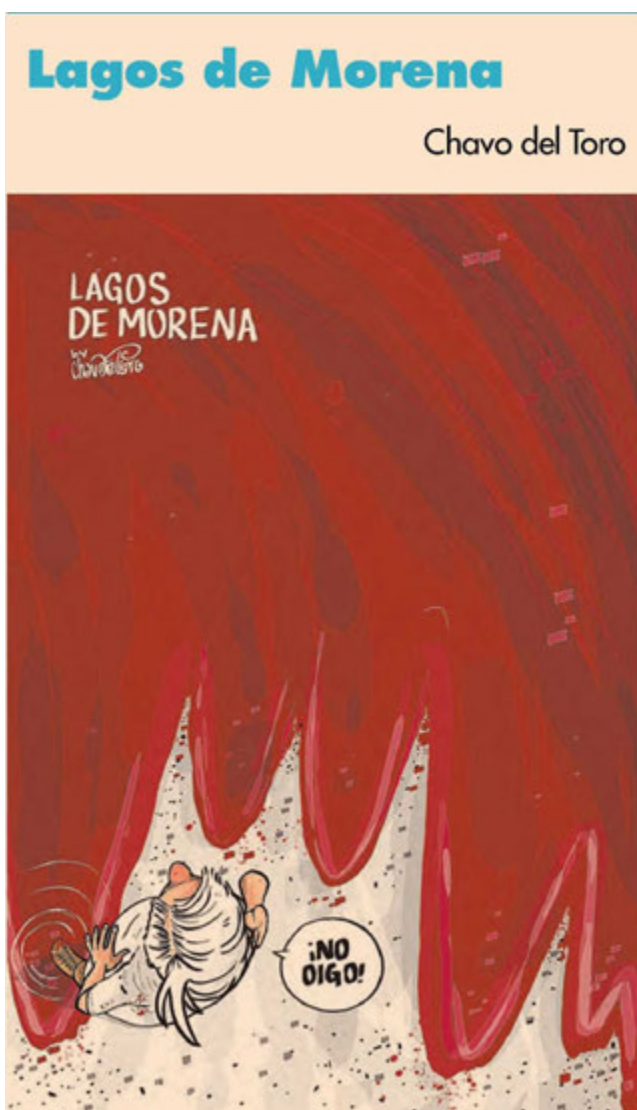




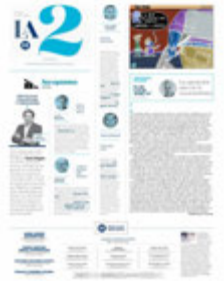
Standupero

Nerilicón











HUMOR





AHÍ VA EL
GOLPE









Fecha: 17/08/2023

Cartones

Página: 28

Area cm2: 49

Costo: 1,058

1 / 1

Osvaldo







TODO LO QUE ESTÁ MAL CON...

(UNA SECCIÓN DEDICADA A LOS HATERS DEL MUNDO)

LAS DIETAS KETO, PALEO, ATKINS Y OTROS REGÍMENES ALIMENTARIOS RESTRICTIVOS

SON PLANES QUE "PROHIBEN" CIERTOS ALIMENTOS CON LA SUPUESTA PROMESA DE BAJAR DE PESO O MEJORAR LA SALUD. PERO SIN LA ASESORÍA DE UN NUTRIÓLOGO/A, PUEDEN SER UN RIESGO.

SON TAN ESTRUCTAS QUE RESULTAN DIFÍCILES Y COSTOSAS. ADEMÁS, SUELEN LLEVAR A LA DESNUTRICIÓN.

OTRAS DE SUS POSIBLES CONSECUENCIAS SON:
EFECTO REBOTE, ESTREÑIMIENTO, PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR, BAJO RENDIMIENTO INTELLECTUAL Y FÍSICO, ETC.

E IMPACTOS PSICOLÓGICOS COMO:
CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, TEMOR AL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS...

...Y MALA RELACIÓN CON LA COMIDA.

LO MÁS RECOMENDABLE ES IR CON UN ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN PARA ENCONTRAR LA MEJOR ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA TI.

Fuente: "Restrictive diets can do more harm than good" Disruptr.



SILENCIADO. JORGE DEL ÁNGEL

