

Primero te será de utilidad, luego TÚ serás útil a los demás.

# #contuapoyo



## ¿Qué es?



@DraTeresaGAlonso

Es una herramienta de **motivación, soporte y apoyo** a disposición de sus miembros.

- **#CONTUAPOYO** lo forman un grupo de personas interesadas en adoptar un estilo de vida saludable y en controlar su peso.
- Es de libre acceso. Pero si intentas bajar peso, te **recomendamos** que estés **médicamente controlado**. #contuapoyo te servirá de soporte.
- Ofrecemos **consejos, ideas, trucos, técnicas de cocina, recetas**, para hacer compatible este modelo alimentario con unos menús variados y apetecibles y divertidos.
- Si te interesa, o crees que tienes algo que aportar, estaremos **encantados de contar contigo**.

## Filosofía #contuapoyo

El control del peso corporal implica **un estilo de vida saludable**.

- Un estilo de vida saludable requiere **alimentación equilibrada** y **actividad física regular** y produce grandes beneficios en tu cuerpo y en tu mente.
- La base de una alimentación saludable y equilibrada es el **QUÉ, CÓMO, CUÁNDO** y **CUÁNTO**.
- Promovemos una conducta alimentaria basada en la **consciencia frente a la inconsciencia**.
- Una **Actitud** adecuada es **imprescindible e insustituible**.
- **No existen dietas ni productos ni soluciones mágicas**, y además luchamos contra ellos.
- **Comer adecuadamente no es estar a dieta**. La comida saludable no tiene porque ser monótona y aburrida.
- En nuestro modelo no hay alimentos prohibidos, sino alimentos y formas de preparación habituales y ocasionales.
- **Todo el mundo** puede expresar opiniones y aportar ideas. Ayudar a los demás, es una forma de ayudarnos a nosotros mismos.

@Mamenmarbella



## ¿Qué necesitas para empezar?



@drluisalmagro

- Necesitas una cuenta de Twitter, registrarte con un nombre, un nombre de usuario y mandar un mensaje a **@DraTeresaGAlonso** o a **@drluisalmagro**, comunicándonos que quieres formar parte del grupo.
- A través de Twitter te presentaremos a otros miembros para que puedas seguirlos y a la vez ellos te sigan. De éste modo empezarás a estar relacionado con la comunidad.

● **No es un chat**, por lo que a veces las respuestas no son inmediatas.



● Recuerda que en **Twitter** existe la **posibilidad** de que tu nombre sea diferente al real, por si quieres mantener tu **identidad oculta**.



● Es importante que **no** tengas tu **cuenta restringida**, porque si no el resto de miembros no pueden seguirte. ....



● Tuitea **fotos de tus comidas**, te ayudará con los tamaños de ración. Y a la vez ayudarás a otros aportándole ideas



● Tuitear es escribir un mensaje en TW. **Usa tus tuits para preguntar, expresarte, informarte...**

para ello debes incluir el nombre de usuario de la persona a la que te diriges. Por ejemplo : @drluisalmagro ¿Puedo comer remolachas?



Si tienes algún momento de crisis, alguna duda... tuitea! siempre hay alguien dispuesto a escucharte y a ayudarte.