

experty®



Herramienta

Cómo sobrevivir a la navidad

con Pablo Zumaquero



experty.app





¿No crees que eran suficientes 12 bandejas de turrones?

Es fin de año, no el fin del mundo

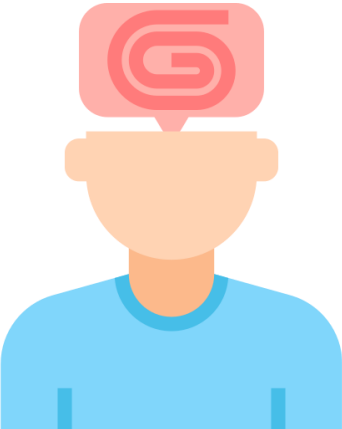
Comas lo que comas tu cuñado seguirá haciendo siempre cosas de cuñado



No le pidas a los Reyes Magos una diabetes



Te juro que puedes beber cosas que no tengan alcohol



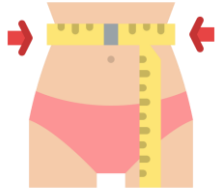
Como sigas con el vino dulce no llegas a la cena

Mamá, al final no ha venido el equipo de rugby a cenar

Los gimnasios no cierran en Navidad

No está prohibido comer verdura hasta el día 7 de enero





¿Pero tú no estabas a dieta?

En absoluto. Yo como de forma saludable la mayoría de los días y otros como lo que me apetece.

Venga, que un día es un día

Dices esa frase 365 veces al año.

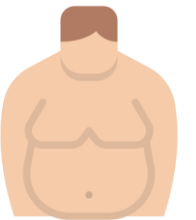


Tómate un chupito, que es digestivo

El alcohol entorpece la digestión.
No hay más que decir, Señoría.

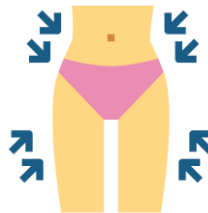
Pues para comer tan bien, estás rellenit@

Te agradecería que no opinaras de mi peso ni del de cualquier otra persona. Gracias.



Come algo, que estás muy delgad@

El peso es secundario. Lo importante es tener salud.





Estás obsesionad@ con la comida

De preocuparte por tu alimentación a estar obsesionado, hay un mundo.



Para adelgazar, más suela y menos cazuela

Hay mil factores que afectan al peso. Eso es una simplificación absurda.

¿No bebes alcohol?

No, y no pasa absolutamente nada por no hacerlo. De hecho, es mucho mejor que tomarlo.

Venga, que la ocasión lo merece, hoy sí que puedes cebarte

Gracias pero no me sienta bien darme atracones. Sea el día que sea.



¡gracias!

experty[®]

