

APRENDE BUENOS HÁBITOS

- 1- Planifique los menús antes de ir a la compra y no compre alimentos que no quiera o no deba comer
- 2- No almacene alimentos calóricos en zonas visibles
- 3- Desayune todos los días, el desayuno es la comida más importante del día, son aconsejables los lácteos, cereales y fruta
- 4- No lleve bandejas de comida a la mesa, lleve los platos ya servidos, de ese modo evitará repetir
- 5- Coma en plato pequeño, así será más fácil controlar la cantidad adecuada de ingesta de alimentos al día y no se cometerán excesos
- 6- Coma despacio masticando bien los alimentos
- 7- Es recomendable repartir los alimentos en 4 o 5 comidas diarias y no saltarse ninguna de las comidas
- 8- Es importante no picar entre horas ni darse atracones y respetar el horario de las comidas
- 9- Aumente la actividad física cotidiana como subir escaleras, ir andando al trabajo.. y reduzca la actividad sedentaria pasiva. No vea la tele más de dos horas al día
- 10- Realice ejercicio físico diario. Caminar a paso ligero durante 30 minutos.