

TIP 1: CINCO MALOS HÁBITOS A ELIMINAR

Hay determinados hábitos no adecuados que se repiten a menudo y afectan a nuestro resultado.

Algunos de los más comunes:

1.- Saltarse comidas, sobre todo el desayuno.

No funciona como estrategia para control de peso.

2.- Comer mientras estás distraído (trabajar, estudiar, ver televisión..) Se tiende a comer mas cuando no pones atención.

3.- Utilizar los alimentos como consuelo cuando estamos bajos de ánimo. Mejor recurrir a un paseo, un rato de meditación, lectura u otra actividad que nos guste.

4.-No controlas las porciones que pones en tu plato.

5.- Comer demasiado rápido.

