

# TIP 4 : 5 TRUCOS PARA COMER SALUDABLE SIN PASAR HAMBRE

## 1. COME EN PLATOS PEQUEÑOS

Utiliza platos pequeños y de colores distintos a la comida, esto engañará a tu cerebro y la sensación de saciedad llegará antes. No sirvas en fuentes, ante un surtido variado queremos probarlo todo. Mejor sirve la comida en platos individuales.

## 2. TARDA TU TIEMPO EN COMER

Masticar mucho los alimentos hace que comamos menos. El cerebro transmite la información de saciedad después de unos 20 minutos.

## 3. EL AGUA, ALIADO ANTI-HAMBRE

Un truco para comer menos que realmente funciona es beber un vaso grande de agua antes de comer, hará que tu estómago se llene antes.

También es de gran ayuda beber agua ante un impulso de comer, porque muchas veces el cerebro confunde el hambre con la sed.

## 4. LA TEMPERATURA IMPORTA. COME CALIENTE

Las comidas calientes envían más señales de saciedad al cerebro que las frías, así que intenta empezar con una taza de caldo casero desgrasado calentita, calmará el apetito inicial y evitará que comas demasiado.

## 5. TOMA UNA INFUSIÓN AL ACABAR TUS COMIDAS

Termina tus comidas tomando un té o infusión sin azúcar. Si es caliente más te saciará.

