

TIP 5 : PEQUEÑOS CAMBIOS HACEN UNA GRAN DIFERENCIA

Un hábito es algo que hacemos sin pensar, que forma parte de nuestra vida. Las personas que mantienen un peso adecuado es porque convierten la alimentación saludable en un hábito.

PEQUEÑOS CAMBIOS QUE SE CONVIERTEN EN HÁBITOS:

- **Desayunar.**
- **Planear con anticipación.**

Nunca hay que esperar a tener hambre para decidir que comer

- **Apaga pantallas.**
No comas frente al televisor, ordenador porque perder el enfoque en lo que comes puede hacerte comer más.
- **Come los alimentos saludables primero.**
- **Haz 5 comidas al día**
- **Mide peso y contornos**
- **No comas por aburrimiento**
- **Come despacio**
- **Mejora tu relación con la comida.**



En lugar de decir "Yo no puedo comer eso" di " Yo no como eso"

Decir no puedo te hace sentir que te estás privando y en la segunda frase sientes que tu decides no tomarlo.