

ESTRATEGIAS PARA DISFRUTAR SIN PASARTE



La Navidad es para disfrutar sin perder tu equilibrio

Puntos Clave:

- **Elige solo dos caprichos de verdad:** No todo merece la pena
- **Agua antes de empezar:** Te da control y calma el hambre
- **Come más lentamente:** Si aceleras, comes de más
- **Ten conciencia, no culpa**

**Disfruta de lo que te gusta, no de lo que te ponen
delante por compromiso**

