

CÓMO MANEJAR LOS ANTOJOS



En estas fechas los antojos suelen aumentar porque cambia nuestra rutina y estamos rodeadas de eso que llamamos “tentaciones dulces”

Puntos Clave para controlarlos:

- **1. Proteína en cada comida**

Es la clave para mantener estable el azúcar en sangre. Y menos picos de azúcar, menos antojos

- **2. La Regla de los 5 minutos**

Si esperas 3–5 minutos, normalmente desaparece solo.

- **3. Baja el dulce visual**

Lo que ves, lo comes.

Evita dejar dulces al alcance de la vista.

- **4. Ten tu ‘snack salvavidas’ listo**

Barrita o chips de proteína, Yogur , fruta, infusión, frutos rojos..

No luches contra ellos, entiéndelos y combátelos con estrategia

