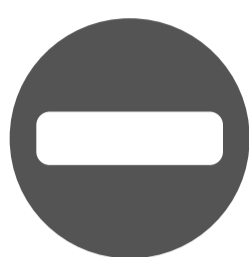


7 TRUCOS RUMBO A TU PESO IDEAL



1 NO TE PROHÍBAS NADA.

No hay nada de malo de comer lo que te gusta. Siempre que lo hagas conscientemente.



2 NO INTENTES CAMBIAR LO QUE SIENTES.

Recuerda la técnica de la triple P: Percibir, Predecir, Preparar.



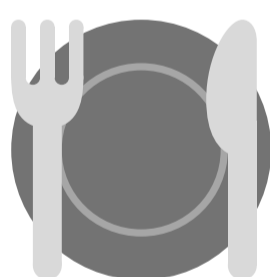
3 SIÉNTATE Y EVITA LAS DISTRACCIONES.

Comer con atención es todo un arte. Cero aparatos electrónicos a tu lado, mientras comas.



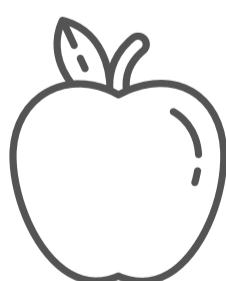
4 COME CON TU MANO IZQUIERDA.

Con esta técnica puedes reducir tu ingesta diaria hasta un 30%.



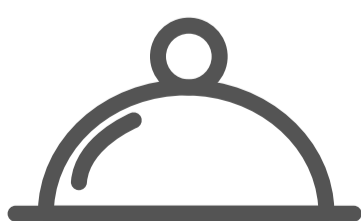
5 SÍRVETE PEQUEÑAS PORCIONES.

Platos pequeños. Deja la comida en la cocina.



6 SIMPLIFICA TU DIETA ALIMENTICIA.

Pon en sitios convenientes comidas o aperitivos saludables.



7 OBSÉRVATE Y PERO NO TE JUZGUES.

Observa con detenimiento si tu hambre es física o emocional.