

Hábitos de un estilo de vida saludable

Las dietas no funcionan porque suelen ser a corto plazo y a veces son extremas. Pruebe estos hábitos que pueden perdurar mucho más y mejorar su salud .

- ◆ **Consuma alimentos ricos en fibra** para sentirse satisfecho. Pruebe con frutas, verduras y cereales integrales .
- ◆ **Beba como mínimo 8 vasos de agua** por día.
- ◆ **¡Manténgase atareado!** No coma solo porque está aburrido.
- ◆ **No saltee comidas.** Coma 3 comidas al día .
- ◆ **Durante el día manténgase en movimiento.** Puede:
 - Usar las escaleras en lugar del ascensor
 - Caminar durante el receso de almuerzo
 - Bajar del autobús una parada antes y caminar
- ◆ **Llenar un plato de tamaño mediano con su comida.** ¡El aspecto de la comida en el plato forma parte de la experiencia de comer! Un plato de tamaño mediano lleno luce mucho más sustancioso que un plato más grande que solo está lleno hasta la mitad .
- ◆ **Cocine las comidas en casa.** Esto le ayuda a ahorrar dinero y a comer de forma más saludable .
- ◆ **Cocine al vapor, hornee y saltee los alimentos en lugar de freírlos.**
- ◆ **Comience el día con agua y un desayuno rico en proteínas.** Beber agua apenas se despierta le brinda energía. Un desayuno rico en proteínas también le brinda energía. Pruebe con:
 - Avena cocida con leche y nueces picadas
 - Tortilla de huevo con verduras
 - Tostada con mantequilla de maní con plátanos o rodajas de manzana



¡Si tiene alguna duda, consulte con su nutricionista de CHN!