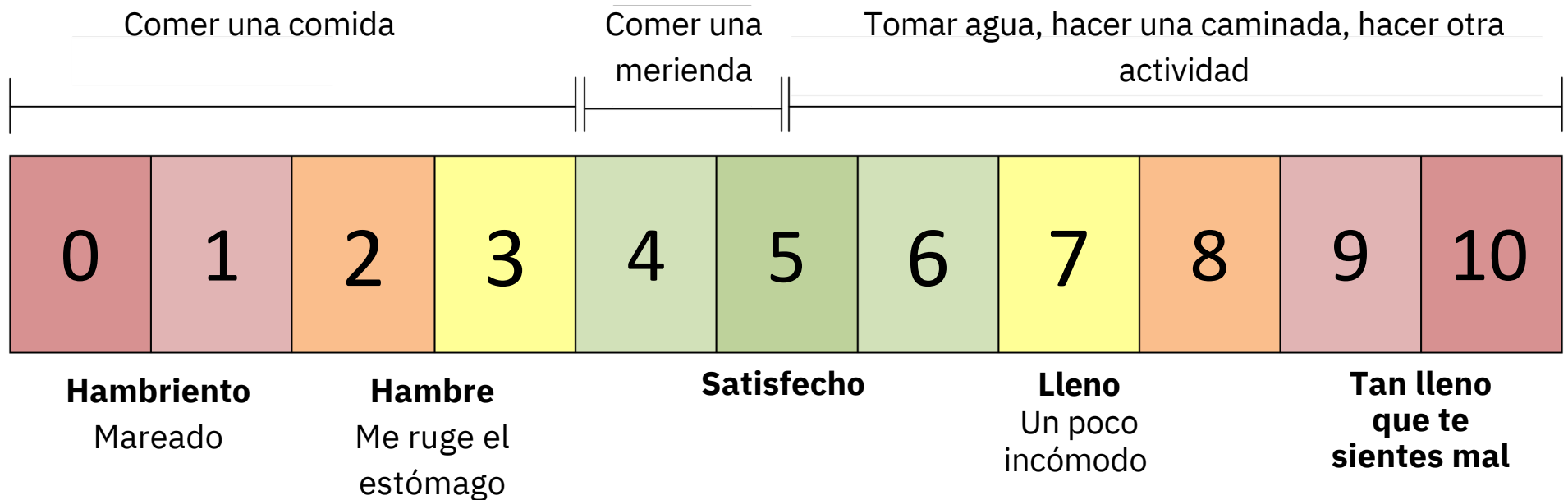


La escala del hambre



Consejos para la alimentación:

- Coma despacio. Mastique de 10 a 15 veces antes de tragar y deje el tenedor entre bocado y bocado.
- Empiece a comer cuando esté cerca de los números 2-3. Deje de comer cuando esté cerca de los números 6-7.

Adapted from The Sensible Foodie



Escanea aquí por más
información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org