

BOTANA SALUDABLE

Comer con atención y tomar el control



EN CASA...

1. Siéntate

2. Come despacio

- Bebe una gran cantidad de agua de antemano, y entre comidas
- Deja tus cubiertos entre bocados
- Usa la mano no dominante
- Los estudios muestran que imitas el ritmo de la persona con la que estás comiendo: "con ritmo, sin correr"

3. Saborea la comida

- Evita "comer como zombi" y activa tus sentidos
- El primer bocado es a menudo el más sabroso porque es una sensación nueva.
- ¡Haz que tu comida sea hermosa! Arregla tu botana en un plato en lugar de comer del recipiente

4. Simplifica el ambiente

- En vista en mente, fuera de vista fuera de mente
- Pon alimentos saludables en tu entorno para que sirvan como señales visuales
- Utiliza un plato más pequeño

5. Sonríe

- Respira para controlar el estrés
- Disfruta de la experiencia
- La sonrisa libera emociones positivas
- Dedicar 5 segundos para agradecer por tu comida y / o centrarte

EN UN RESTAURANTE...



1. Planifica con anticipación:

- Sugiere un restaurante que sepas que tiene opciones saludables
- Come una botana antes de irte para que no estés hambriento cuando llegues allí
- Mira el menú de antemano y decide con anticipación lo que vas a pedir

2. Al hacer el pedido:

- Ten en cuenta tu plan de alimentación: verduras, proteínas magras y granos integrales
- Pide lentamente y espacia la comida (ej. Tapas)
- Mira la línea del buffet antes de poner todo en tu plato
- Pide a los camareros que pongan para llevar la mitad de la comida antes de que salga
- Pide un café o té pequeño para beber después de comer (te toma alrededor de 20 minutos "sentirte" lleno)
- Pide bebidas con la mitad de azúcar o reserva los cafés con leche azucarados para los fines de semana

3. Mientras comes:

- Pon una línea en medio de lo que estás comiendo para notar la división visible
- Come la ensalada o las verduras de tu plato antes de comenzar con los alimentos reconfortantes (verduras para matar el hambre, alimentos reconfortantes para saborear / probar)