



**HAZ DEL PICOTEO ENTRE HORAS ALGO NATURAL.**

Si eres de los que picotean entre horas, sustituye los snacks y las bebidas procesadas e industriales por agua y aperitivos con alimentos sanos y naturales.



**EVITA COMPRAR A LO TONTO CON UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA.**

Planificar tu compra semanal es lo más inteligente para una buena alimentación y evitar el desperdicio de comida.



**NO TE QUEDES FRITO... HAY OTRAS FORMAS DE COCINAR TUS ALIMENTOS.**

En crudo, al vapor, a la plancha, al horno... sácales todo el sabor a tus alimentos con técnicas de cocinado bajas en grasas.



**QUE NO SE TE ATRAGANTEN LAS EMOCIONES.**

Comer sin hambre por "estrés" no va a hacer que tus problemas desaparezcan. Aprende a combatir el "hambre emocional" y a saborear cada momento.

**SI VIVES EN EL ÁRTICO**  
**NO SEAS GLOTÓN**  
**SI NO SEAS GLOTÓN**  
**¡Y CUIDA LO QUE COMES!**



**SI NO ES TU CASO, NO SEAS GLOTÓN**  
**¡Y CUIDA LO QUE COMES!**