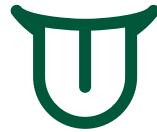


ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Dieta **variada** y **equilibrada**



Mastica la comida **suficientemente**



Viste la mesa y prepara la comida en **platos**



Date tiempo para comer con **calma**.



Espera 30' antes de evaluar tu **saciedad**.



Evita otras **distracciones**



Sé **consciente** de lo que sientes comiendo



Fija tu **horario** de alimentación e intenta seguirlo



Hidrátate



Evita el consumo de **alcohol**



0 **culpa**



Huye de las dietas milagro.