



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