

Cintha González

UNA BASE DEL CAMBIO ALIMENTARIO

Cambios pequeños, grandes resultados



VELOCIDAD AL COMER

Procura que tus comidas principales duren al menos media hora en total. Cerebro y estómago tardan al menos 20 min en comunicarse. Toma 1 minuto previo a comer para ser consciente de tus sensaciones.

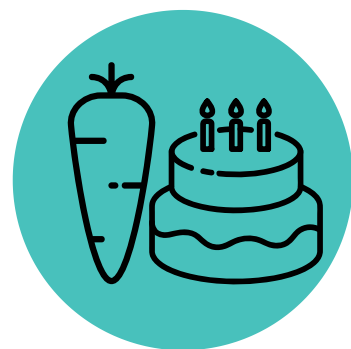


CANTIDADES ADECUADAS

No te quedes con hambre y ten presente la diferencia entre acabar saciadx o muy llenx y busca esa primera sensación de bienestar. Echa en el plato la cantidad que quieras y procura no repetir. Utiliza la fruta o café para acabar la comida si lo necesitas.

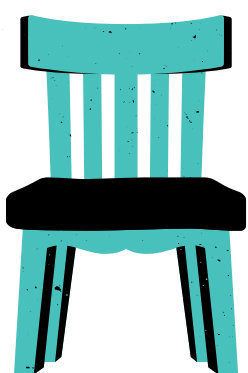
CALIDAD

Con la ayuda de un/a nutricionista busca alimentos con calidad nutricional. Dirígete a las materias primas (fruta, verdura, pescado y carne fresca...) y empieza a leer etiquetas para reducir azúcares innecesarios y aceites. Cuando quieras disfrutar de algo diferente, elige lo que de verdad quieras y hazlo amable, calidad frente a cantidad.



TUS SENSACIONES

Antes de comer tómate un momento para conocer tus sensaciones y decidir si necesitas comer u otra cosa antes. Algo tan simple como una ducha, beber agua o más complejo como regular tu ansiedad, enfado o tristeza.



CON RESPETO

Ten respeto por tí y tus alimentos. Elige bien las temperaturas, la preparación, pónitelo bonito y agradable. Respeta el producto y su cocinado. Cuida de tí comiendo en mesa y con silla, en plato y sin hacer algo a la vez que no sea agradable (trabajar, discutir, hacer recados...)

