



10 claves para que tu tratamiento sea un éxito.

Recuerda que este es tu momento único, que comienza un camino que se va sembrando día a día y que si no te mientes a ti mismo, y cumples las propuestas, alcanzaras el logro. Superarse a diario es ganar!

- 1) Comé la cantidad necesaria hasta saciarte**
- 2) Comer solamente cada vez que sienta hambre**
- 3) Hacer una lista antes de realizar las compras. El tratamiento comienza en este momento.**
- 4) Disminuir los alimentos industrializados. Preferí los alimentos naturales frescos y de estación.**
- 5) Programar las comidas fuera de la casa**
- 6) Cambiar la calidad de las comidas. No la cantidad**
- 7) Comer menús variados**
- 8) Esperar para volver a servirse comida**
- 9) Comer sentado a la mesa**
- 10) Evitar comer en kioscos o minimarket**