

Comprando la comida

Haga las compras con él estomago lleno: Cuando uno esta con hambre, es facil comprar por los impulsos porque todo se ve bien. Un viaje sencillo, puede terminar siendo un viaje largo y difícil. El supermercado para una persona que tiene hambre, es igual que un vaso de agua cuando uno esta en el desierto. Las tiendas son diseñadas para tentarle. Cuando uno entra están los vegetales, pero su poder de resistir sigue fuerte. Cuando llega hasta la sección de postres, el control se pone mas y más débil. Es mejor ir de compras con él estomago lleno.

Utilice una lista: Haga la lista de compras antes de salir de la casa, compre solo las cosas que están en la lista. Decida antes de ser tentado por las ricas comidas de la tienda. Haga la lista cuando aun no esta con hambre.

Compre comidas que requieren preparación: En esta epoca de comida rapida, uno puede comer sin hacer nada. El comer requiere poco pensamiento y por eso lo hacemos a veces impulsivamente. Cuando compramos comida que requiere preparación, podemos evitar este problema.

Compre con un compañero(a): El ir de compras puede ser un evento social si lo hace con su compañero. Uno puede resistir las tentaciones si saben que otra persona esta viendo lo que compras.

Cambie de tareas: Su compañero(a) tal vez le gustaría hacer otra cosa por usted y usted puede ir de compras por ella(él).

Intercambien las listas: Si su pareja esta en un programa, utilice su lista para hacer compras. Así usted hace las compras del compañero, y el compañero hace las suyas. A menos que sea un compañero malo, va recibir lo que necesita sin las comidas que tientan.