

## *Estrategias para controlar su apetito*

- 1) *No haga mas nada mientras coman*
- 2) *Pruebe cada caloría; no malgsten ninguno*
- 3) *Siga un horario de comer*
- 4) *Coma en el mismo lugar siempre*
- 5) *No limpien su plato*
- 6) *Separe el comer de las otras actividades*
- 7) *Suelten el tenedor entre bocados:* cuando coma un bocado, suelte el tenedor, mastique, trague, y despues levante el tenedor para otro boacado. Haga lo mismo con una cuchara, y si esta comiendo con sus manos, suelten la comida entre bocados.
- 8) *Tomen pausas durante la comida:* Debemos de tomar descansos durante nuestras comidas. Podemos empezar con una pausa de 30 segundos. Después podemos incrementar la pausa a uno, dos o hasta tres minutos. Esta pausa le dará tiempo para reflexionar sobre lo que ha comido, para que puedan hacer una decisión consciente de comer mas o no. Esto también le ayudara a comer menos. Un estudio con animales revela que cuando interrumpieron su comida, ellos comieron menos aunque después de la interrupción se le dio la oportunidad de comer todo lo que querían.