

Recomendaciones para limitar lo que uno come:

- 1) ***Saque las bandejas de la mesa una vez que todos se han servido:*** Si las bandejas con la comida no están frente a usted, tendrá que pensar antes de comer una segunda vez. El propósito de esto es evitar el proceso automático de llenar el plato dos veces.
- 2) ***Salga de la mesa después de comer:*** Esto suena antisocial, pero a veces ayuda el salir de la mesa después de comer. Esto reduce el tiempo que uno esta frente a la comida, y reduce la tentación.
- 3) ***Sirva y coma una porción a la vez:*** Si quiere comer 2 tostadas, haga una y después haga el otro. Si quiere comer yogurt, sírvase solo la mitad, y si desea, coma la otra mitad después. Encontraran que a veces es más fácil dejar esa segunda porción porque ya no siente hambre.
- 4) ***Obedezca la regla de cinco minutos:*** Si desea repetir, espere cinco minutos antes de servirse otra vez. Esto le ayudara a decidir cuanta comida necesita, si es que realmente necesita comer más.
- 5) ***Evite repartir la comida:*** deje que los niños, los maridos hagan su propio lonche, y deje que ellos mismo busquen los snack. Así usted evitara tener que pasar mucho tiempo frente a la comida.