



Camino a la Salud

¡Consejos para el Exito!

1. Escriba sus metas: Ejemplo: Perder 10 libras y caminar 30 minutos, 5 días / semana.
2. Anote todo lo que come y cómo se siente.
3. Todos los días - anote si hace ejercicio!
4. Pídale a un amigo o compañero para trabajar con usted y para ayudarlo a comer bien y hacer ejercicio.
5. Coma frutas y verduras frescas. Llenar 3/4 de su plato con frutas y verduras.
6. Comer verduras y frutas frescas de todo el arco iris de colores-rojo, amarillo naranja, y los pimientos verdes, uvas y verduras de hojas verdes. Piense arándanos, judías verdes, tomates y aguacates. La mayor variedad de los colores - el mejor de su dieta.
7. Si usted quiere perder peso, dejar de comer azúcar y productos de harina blanca. Mayoría de los alimentos blancos (como el pan blanco, las tortillas de harina blanca, donas y pasteles, etc.) se convierten en azúcar una vez en su barriga.
8. Deje de comer alimentos refinados y procesados.
9. Y dejar de beber los refrescos y sodas de dieta.
10. NO coma alimentos que contengan jarabe de maíz rico en fructosa.
11. Lea las etiquetas! Si usted no reconoce los ingredientes, tal vez usted no debe comer.
12. Busque granos enteros y granos rotos en su lugar. (El paquete debe decir 100% de trigo integral).
13. Coma avena, arroz integral, pasta de trigo integral y otros granos.
14. Vuelva a colocar la carne con frijoles (o leguminosas) como pintos, frijoles negros y frijoles rojos.
15. Desayunar todos los días - que ayuda a poner en marcha su cerebro y el cuerpo.
16. Ponga menos comida en su plato. Utilice platos más pequeños 9 a 10 pulgadas (placas que va a comer hasta un 22% menos). Y nunca "súper tamaño me".
17. Coma más lento - sentarse, disfrutar de su comida. Servir los platos principales de la cocina. (Usted va a comer menos si la comida se coloca en la mesa frente a usted).
18. Usted no tiene que limpiar el plato.
19. Beba agua, agua con jugo de limón o de lima, el té, pero cortar el azúcar.
20. Comer tortillas de maíz en vez de tortillas de harina blanca, pero comer menos tortillas que antes y raramente comen tortillas fritas o chips. Mejor aún comer tortillas de maíz azul o tortillas de harina de trigo.
21. Abandona el queso o sólo comer un poco de vez en cuando.
22. Guardar postres para fines de semana o en ocasiones muy especiales solamente.
23. Beba un vaso de agua antes de cada comida - que le hará sentirse más lleno.
24. Dígale a su propio diario "Quiero ser un buen cuidador de mi cuerpo." Y en ese momento lo haga!