

¿Que es Comer Sano?

¡No necesita perder mucho peso para comenzar a ver resultados!

Perder sus primeros 10-15 libras puede marcar la diferencia en su vida.

Evite los planes de pérdida de peso rápida o drásticas.

¿Alguna vez te has preguntado qué significa realmente "comer sano"?

- Distribuya sus comidas de manera uniforme a lo largo del día
 - Desayuno, almuerzo y cena, con 2-3 aperitivos saludables.
 - **No omita comidas**
- Consuma una variedad de alimentos que incluyen verduras frescas, cereales integrales, frutas, carnes magras, pescado, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, frijoles o sustitutos de la carne
- Beba agua y bebidas sin azúcar (como té)
- Trate de no comer demasiado en una comida
- Trate de no comer muy poco en una comida
- Evite comer demasiado de un tipo de alimento
- Evite los alimentos fritos, con alto contenido de grasa y sal
- Evite las comidas congeladas o los kits de comida en caja.
- Evite los refrescos / soda (incluso descafeinados o bajos en calorías)
- limite o evite el alcohol