

¿Está Tentado?

A veces necesitamos ayuda para lidiar con la tentación.

Este es un método que puede utilizar:

1

Grite “¡PARE!” en voz alta o en silencio a sí mismo



2

Respire **profundo y lentamente 5 veces.**
Relájese...



3

Pensar en cómo evitar la tentación será **beneficioso para su salud y le ayudará a lograr sus metas.**



4

Piense rápidamente en **algo que pueda hacer en lugar de comer**, y ¡hágalo!