

¡Contrólese!

Los antojos pueden ser difíciles de manejar.

Aquí tiene algunas sugerencias:

- Planifique con anticipación y tenga una solución lista para las situaciones difíciles.
- Distráigase – Encuentre algo que hacer inmediatamente.
- Tome un vaso de agua para llenarse.
- No tenga “alimentos provocantes” en su casa.
- Ponga algo en su boca como chicle, una menta sin azúcar, un palillo, una pajita, una ramita de canela, etc.
- Haga ejercicio – ¡Muévase!
- Llame a alguien para obtener apoyo y ánimo.
- Practique relajación. Respire profundo y lento y afloje sus músculos.
- Tenga un “pensamiento guía” que le hará parar. Por ejemplo, “quiero esto ahora, pero quiero cumplir con mis objetivos.” Repita este pensamiento cuando esté luchando.
- Siéntase seguro que cumplirá con sus metas ... Imagínese en el futuro ... más saludable, en forma y orgulloso de sus logros.
- Recuerdese del progreso que ha hecho y siga para adelante.
- Si hay una señal fuerte para un antojo, evítelo si puede, altere la situación o haga otra cosa en respuesta al antojo.
- Reconozca sus éxitos cuando usted evite los impulsos.

