¡Contrólese!

PUEDE aprender a controlar sus impulsos de comer excesivamente.

Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- Planee con tiempo, tenga lista una solución para situaciones difíciles.
- Distráigase, encuentre inmediatamente otra cosa para hacer.
- Beba un vaso **GRANDE** de agua, gaseosa dietética, té u otra bebida dietética.

- Ponga algo en su boca como goma de mascar, una pastilla de menta Tic Tac®, un escarbadientes, un popote, un trozo de canela en rama, etc.
- Haga ejercicio, ¡póngase en movimiento!
- **¡MÁRCHESE!** Aléjese simplemente de la situación.
- Llame a alguien para que lo apoye y lo anime.
- Aprenda a relajarse usted mismo. Respire unas cuantas veces de manera lenta y profunda. Endurezca sus músculos un momento y aflójelos luego.
- Piense en una "idea que lo guiará" a parar. Repítasela a usted mismo una y otra vez.
- Piense en algunas imágenes agradables de usted mismo con mejor salud, orgulloso, más activo y feliz.
- Piense en serio sobre los beneficios que ya ha percibido a raíz de la pérdida de peso.
- Tire y suelte una gomita en su muñeca. ¡Le da otra cosa en la que pensar!