



Comer en ocasiones especiales



Las ocasiones especiales como fiestas, celebraciones, o las comidas en días festivos pueden presentar riesgos para comer en exceso. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias:

Se acumulan los gustos que se da.

- Considere la pérdida de peso que ha logrado hasta ahora y lo que ha hecho para llegar hasta este punto. ¿Vale la pena realmente darse gustos?
- No se engañe a sí mismo con que darse un gusto no va a repercutir en el programa de control del peso.
- Evite consumir bebidas alcohólicas dado que aportan calorías vacías y hacen más difícil evitar la tentación.

Esté preparado.

- Consuma una comida o refrigerio pequeño antes de una ocasión especial para que tenga menos hambre.
- Llénese por adelantado con agua u otras bebidas con bajo contenido calórico.

No se prohíba a usted mismo.

- Vaya y pruebe esos alimentos especiales, pero limite los tamaños de las porciones. Coma esos alimentos especiales lentamente y disfrute cada bocado.
- Escoja refrigerios con pocas calorías como verduras crujientes para lograr equilibrio.

Mantega ocupadas las manos y la boca.

- Concéntrese en la conversación y en pasarla bien en lugar de la comida. ¡Salga a bailar!
- Mastique goma de mascar o una pastilla de menta Tic Tac[®].
- Tenga una copa en su mano con una bebida con bajo contenido calórico. Se torna difícil comer en exceso si tiene las manos ocupadas.

