

Las Reglas De Oro

1. Siempre que van a comer, apaguen la television. Todos deberian de tratar de comer en el comedor.
2. Siempre traten de comer a la misma hora y nunca falten un tiempo de comida. Siempre dese el mismo tiempo entre comidas y trate de comer siempre la misma porcion. (Nunca coma doble porcion por haber faltado un tiempo de comida)
3. Tome un vaso de agua en lugar de bebidas dulces. (Soda, Jugo, Kool-Aid, Gatorade, Limonada).
4. Trate de comer despacio. Empieze por comer media porcion de lo que usted piensa que se puede comer. Espere 15 minutos para volverse a repetir. Si todavia tiene mas hambre, primero trate de llenarse con frutas y vegetales, y despues tome mas agua.
5. Siempre coma una fruta o un vegetal con cada comida. (Eso deberia ser la primer cosa que uno come para que no se le olvide)

