



Recomendaciones LIFE & MEN para controlar el peso

- ✓ La alimentación debe ser variada, aumentando el consumo de pescados, frutas, hortalizas, verduras, cereales y legumbres. Disminuyendo las grasas y azúcares.
- ✓ El ejercicio es fundamental, ayuda a perder peso y tiene efectos beneficiosos para la salud.
- ✓ Realiza diariamente aquel ejercicio que se adapte a sus posibilidades, caminar, nadar.
- ✓ Reparte las comidas en 4 o 5 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). No concentres todos los alimentos en 2 o 3 tomas.
- ✓ Si sientes hambre en algún momento del día recurre a frutas, yogures, licuados de fruta con leche semidesnatada, verduras.
- ✓ Planifica con antelación lo que vas a comer.
- ✓ Come despacio y en cantidades reducidas.
- ✓ No prepares comida de más, no lleves a la fuente a la mesa. Sirve la comida en el mismo plato que vas a comer.
- ✓ Utiliza los métodos de cocción como: Grill, horno, plancha, hervido, microondas, cocción al vapor.
- ✓ Espera 5 minutos antes de ceder al impulso o antojo de un alimento no conveniente.

Puedes consultar a través de nuestra web, por mail o pidiendo cita con nuestra nutricionista.