

CONSEJOS PARA COMER SANO DURANTE LAS VACACIONES

COMER BIEN Y CONTROLAR LAS CALORÍAS DURANTE LAS VACACIONES PUEDE SER DIFÍCIL. ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR:



NO ASISTA A UNA FIESTA MUY HAMBRIENTO



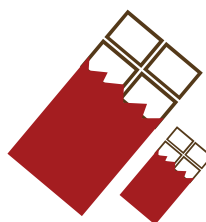
SIÉNTESE DE ESPALDAS AL BUFFET PARA DISMINUIR LA TENTACIÓN

COMA PEQUEÑOS REFRIGERIOS (COMO VERDURAS) ANTES DE UNA FIESTA



SI QUIERE POSTRE, LIMÍTESE A UN BOCADO DE SUS FAVORITOS

PRUEBE CADA PLATO QUE DESEE, PERO EN PORCIONES PEQUEÑAS



COMPROMÉTASE A SERVIRSE SOLO UN PLATO DE COMIDA, INCLUSO EN UN BUFFET

DISFRUTE DE LA GENTE: ¡PARA ESO SON LAS FIESTAS!

