

Alimentación Saludable: Como Regresar al Buen Camino

Desea comer de manera más saludable. Y está orgulloso de los pasos que ha tomado hacia esa nueva meta.

Pero todos perdemos el enfoque a veces.

Está bien si se desvía del camino.

Puede ayudarlo si piensa en todas las grandes cosas que ha logrado hasta ahora.

Aquí tiene algunas cosas que puede probar cuando desee volver a encarrilar su plan de alimentación.

Empiece al evaluar de nuevo su meta para una alimentación sana.

¿Eran sus cambios para comer realistas?

Recuerde que su meta debe ser algo que pueda mantener por mucho tiempo.

Por ejemplo, tal vez trató de apegarse a una dieta estricta, y con frecuencia tenía hambre entre comidas.

Podría ayudar si incluye colaciones saludables para controlar su hambre.

Una colación puede ayudarlo entre comidas.

Palomitas de maíz, fruta fresca, y nueces son algunas ideas de colación saludables.

Cuando piense en su meta, recuerde sus alimentos preferidos.

Un plan alimenticio saludable es más fácil de seguir si incluye comidas que le gustan.

Busque maneras de crear comidas más sanas que le gustan.

Después, si no lo ha hecho, formule un plan sobre cómo se va a apegar a su meta, cuando se encuentra en situaciones inusuales.

Tal vez tenga un plan para comer en casa y otros lugares, como la escuela o el trabajo.

Pero también debe pensar sobre cómo va a comer de manera saludable cuando salga, comparta comidas con amigos, en las vacaciones, y para celebrar ocasiones especiales.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Alimentación Saludable: Como Regresar al Buen Camino

Tal vez planea comer la mitad de su comida en el restaurante y llevar a casa el resto.

O podría preparar su receta saludable favorita y compartirla con otros durante las fiestas y reuniones.

Y recuerde solo debe seguir intentándolo.

Aunque su meta sea realista, y tenga un buen plan, las cosas tal vez no siempre vayan de la manera esperada.

¿Comió algo que no era parte de su plan para alcanzar su meta?

Eso es parte de ser humano. No significa que debe darse por vencido y no probar nuevos hábitos saludables.

Y no significa que tiene que compensar haciendo más ejercicio o comiendo menos.

Mejor pregúntese qué puede hacer diferente la siguiente vez.

Después, vuelva a su plan. Y siga avanzando.