

Alimentación Saludable: Haga que Funcione para Usted

Puede parecer difícil cambiar hábitos alimenticios.

Tal vez no piense que pueda hacerlo.

Si así es, trate de pensar en una vez cuando tuvo éxito en algo, aunque sea algo pequeño.

Si recuerda esa vez tal vez ayude a fomentar su seguridad de poder hacerlo.

Hay cosas que puede hacer que lo pueden ayudar.

Estas son algunas ideas sobre cómo hacer que funcione una alimentación sana para usted.

Enfóquese en su meta.

Piense por qué la alimentación saludable es importante para usted.

Tal vez quiera cambiar para mejorar su salud.

O tal vez quiera sentirse mejor y tener más energía.

No importa cuál sea la razón, recordando su meta puede ayudarlo a apegarse a sus nuevos hábitos para comer.

Planee por adelantado.

Algunos encuentran que es útil planear sus comidas para la semana.

Si eso parece mucho, piense en planear comidas solo para dos días cada semana.

Anote lo que está comiendo.

Puede ayudar anotar los alimentos que coma, para aprender sobre algunos patrones que pueda tener.

Obtenga apoyo.

Hable con su doctor sobre una consulta con un dietista profesional.

El dietista puede ayudarlo a aprender más sobre hacer cambios saludables.

O tal vez puede tratar de hablar con un amigo sobre sus hábitos sanos para comer, o pedirles que lo apoyen para que pueda alcanzar su meta.

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: Haga que Funcione para Usted

Sea gentil consigo mismo.

No sea duro consigo si las cosas no siempre van como lo planea.

El camino a una sana alimentación es de por vida.

Está bien si no lo hace perfectamente siempre.

Todos los pequeños pasos que siga cuentan.

Siga avanzando.

Puede lograrlo.

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.

