



TIPS PARA CONTROLAR EL HAMBRE

Come frutas y verduras	Sandía, piña, naranja, lechuga, brócoli, zanahoria, etc.
Haz ejercicios de cardio o fuerza 3-5 veces por semana	Correr, levantar pesas, bicicleta.
Bebe agua (no gaseosas, refrescos, etc.)	El agua contiene 0 kilocalorías.
Si tomas café, que sea negro (sin azúcar)	La cafeína tiene propiedades como la aceleración del metabolismo que actúa contra la obesidad.
Duerme lo suficiente	Las hormonas de la saciedad se producen en más cantidad durante el sueño.
Come suficiente fibra	Ayuda al tránsito intestinal.
Come suficiente proteína	Ayuda a mantener tus músculos.
Come algunas grasas saludables	Palta, pecanas, castañas, etc.
Evitar comer snacks (tipo chips, papitas, etc.)	Ya que tienen un alto contenido en grasas y aditivos químicos.



Elaborado por el área de Comunicaciones Internas