

PEQUEÑOS CAMBIOS TENDRÁN RESULTADOS ENORMES

DIETA

- COMA 3 COMIDAS POR DÍA (EL DESAYUNO ES UNA NECESIDAD)
- MINIMICE PORCIONES
- SOLAMENTE MERIENDAS SALUDABLES
- EVITE CARBOHIDRATOS ALTOS (BUSQUE ALIMENTOS CON NO MÁS DE 10 GRAMOS DE AZÚCAR POR PORCIÓN)
- EVITE ALIMENTOS GRASOSOS (BUSQUE ALIMENTOS CON NO MÁS DE 2 GRAMOS DE GRASA SATURADA POR PORCIÓN)
- BEBA 8 VASOS DE AGUA POR DÍA
- NINGÚN ALIMENTO DESPUÉS DE LAS 7 PM
- TOMA MULTI-VITAMINAS DIARIAMENTE

COMIENDO FUERA

- NO RESTAURANTES SIN LÍMITE DE COMIDA
- NO HAGA PORCIONES GRANDES

TELEVISIÓN

- NO DEBE HABER TELEVISIÓN EN EL CUARTO DE SU HIJO
- LÍMITE LA TELE, VIDEO JUEGOS, Y EL TIEMPO EN LA COMPUTADORA A NO MÁS DE 2 HORAS POR DÍA AL MENOS QUE SEA PARA LA TAREA

EJERCICIO

- 1 HORA DE ACTIVIDAD MODERADA DE FÍSICO POR DÍA

PADRES

- NO UTILICE ALIMENTOS COMO UNA RECOMPENSA