

¡YO COMERÉ LAS PORCIONES DE TAMAÑO CORRECTO!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.



Las porciones correctas te satisfacen...no te llenan.

Una comida muy grande agrega calorías en exceso, y las calorías en exceso significan más libras en tu cuerpo. Entonces, piensa en pequeño. Usa platos más pequeños y come bocados más pequeños para ayudarte a comer la cantidad necesaria sin comer demasiado. Toma tiempo para disfrutar la comida. Y come despacio. Una comida del tamaño justo te hará feliz a ti y a tu cintura.

Para recetas saludables y datos interesantes, visita: MyEatSmartMoveMore.com



PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

BEBE
MÁS AGUA

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

MUÉVETE
MÁS