

# ¡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**



**TOMAR  
PORCIONES  
ADECUADAS**

**MOVESE  
MÁS**

**VER MENOS  
TELEVISIÓN**

**PREPARAR  
MÁS COMIDAS  
EN CASA**

**COMER MÁS  
FRUTAS  
Y VERDURAS**

**BEBER MÁS  
AGUA**