

PEQUEÑOS CAMBIOS TENDRAN RESULTADOS ENORMES

DIETA

- COMA 3 COMIDAS POR DIA (EL DESAYUNO ES UNA NECESIDAD)
- MINIMIZE PORCIONES
- SOLAMENTE MERIENDAS SALUDABLES
- EVITE CARBOHIDRATOS ALTOS (BUSQUE ALIMENTOS CON NO MAS DE 10 GRAMOS DE AZUCAR POR PORCION)
- EVITE ALIMENTOS GRASOSOS (BUSQUE ALIMENTOS CON NO MAS DE 2 GRAMOS DE GRASA SATURADA POR PORCION)
- BEBA 8 VASOS DE AGUA POR DIA
- NINGUN ALIMENTO DESPUES DE LAS 7 PM
- TOME MULTI-VITAMINAS DIARIAMENTE

COMIENDO FUERA

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

TELEVISION

- NO DEBE HABER TELEVISION EN EL CUARTO DE SU HIJO
- LIMITE LA TELE, VIDEO JUEGOS, Y EL TIEMPO EN LA COMPUTADORA A NO MAS DE 2 HORAS POR DIA AL MENOS QUE SEA PARA LA TAREA

EJERCICIO

- 1 HORA DE ACTIVIDAD MODERADA DE FISICO POR DIA

PADRES

- NO UTILICE ALIMENTOS COMO UNA RECOMPENSA