

Aquests consells senzills li ajudaran a corregir el seu sobrepès.

Faci una alimentació variada i recordi que alguns aliments i begudes són més recomanables que altres:

▶ Prengui llet i derivats descremats, verdura, carn i peix, petites quantitats de pa, arròs i patates. Prengui aliments rics en fibra.



▶ És millor reduir el consum d'alguns aliments com els greixos, olis, salses, fregits i arrebossats, sucre i dolços.

▶ Begui 1,5-2 l d'aigua al dia.

▶ Si pren refrescs, que siguin sense sucre i eviti les begudes alcohòliques. Son aportaments calòrics que no tenen valor nutritiu.

▶ Si entre àpats vol prendre alguna cosa i no pot esperar, prengui infusions amb edulcorants, refrescs sense calories, iogurt o llet desnatada o embotit de pollastre.

Pensi en aquests consells a l'hora de fer la compra i a la cuina. Aparti's de la monotonia: sigui creatiu/va.

- ▶ Vagi a comprar amb una llista tancada.
- ▶ Prepari els menjars quan no tingui gana.
- ▶ Planifiqui per endavant el que menjarà (sobretot a les festes).

Faci 5 menjars al dia, amb un horari fix, així evitarà "picar".

- ▶ Utilitzi plats petits.
- ▶ Mengi assegut i sense presses i, si pot, sempre al mateix lloc.
- ▶ Mengi a petites mossegades i mastegui lentament.
- ▶ No mengi dues coses alhora i no faci altres tasques mentre menja (mirar la televisió).



Completi la dieta amb exercici. Busqui un lloc còmode per fer exercici i practiqui un exercici que li sigui agradable. No vulgui perdre pes massa de pressa.

- ▶ Aconseguir una pèrdua de pes de 0,5 -1kg per setmana és correcte.
- ▶ Pesi's cada 7-15 dies, i no cada dia.

