

Control de estímulos

Los actos de comer y beber están controlados por numerosos estímulos internos y externos que nos llevan a comer sin tener hambre o a comer en exceso. Usa las siguientes técnicas para evitarlos.



01

Fijese una hora determinada para comer y designe un solo lugar en casa para tomar el desayuno, comida y cena



02

Coma siempre sentado a la mesa, de forma que se acostumbre siempre a comer en el mismo sitio. Cambie su posición habitual en la mesa cuando inicie el adelgazamiento



07

Sea consciente de todo lo que come, y no se distraiga viendo la televisión, ni escuche música, etc.



03

Coma en un espacio caluroso, o con algo de ropa encima, así tendrá que comer menos



CONTROL DE ESTÍMULOS
HORARIO, SITIOS Y ACTIVIDADES

06

Si el ir de bares es difícil de eliminar no pique en ellos y consuma solo bebidas sin azúcar ni alcohol



04

No picar ni tapear. Así comer en un solo sitio hace muy difícil picar mientras se estudia o se ve la TV.



05

Si al principio le cuesta mucho trabajo desarraigar completamente su conducta de picar, coma vegetales crudos, bajos en calorías como apio, pepinos, pero siempre cómalos en el sitio fijado para comer y sentado a la mesa

