



## CÓMO CONTROLAR EL PESO

 **REALIZA UN SEGUIMIENTO**

### **CONTROLA LAS PORCIONES**

Obtén más información sobre los tamaños de las porciones y la cantidad con la que deberías realmente alimentarte.

### **CONSUME DE FORMA INTELIGENTE**

gu... dieta en  
er... rutas, c  
jo... gumbre  
o... de orige  
o... magras  
m... cados y  
es... el consu  
al... os azuca  
or... das, alim  
rb... atos refi  
u... esados.