

5 trucos infalibles para controlar el apetito

5 trucos infalibles para controlar el apetito

[imprimir](#)



Mantener a raya el hambre no siempre es fácil. A veces, conseguir la fuerza de voluntad suficiente se hace complicado. Sin embargo, existen algunos hábitos que pueden contribuir a que la tarea resulte más llevadera. ¡No te los pierdas!

- 1. Toma 5 comidas al día:** aunque suene típico, tomar un tentempié y una merienda entre desayuno, comida y cena te ayuda a mantener el equilibrio energético durante el día e impide que te sientes en la mesa con excesiva hambre.
- 2. Come despacio:** ingerir poco a poco los alimentos ayuda a que nos sintamos más saciados al final de la comida. Además, todo son beneficios: comer más

espacio contribuye a evitar molestias digestivas y permite disfrutar mejor de los sabores.

3. **Come sin distracciones:** si nos acostumbramos a comer viendo la televisión, leyendo o trabajando, corremos el riesgo de habituarnos a hacerlo, en realidad, sin hambre; solo por costumbre o aburrimiento.

4. **Pon en el plato solo lo que vayas a comer y deja el resto en la cocina:** tener a mano más comida de la que hay en el plato te tentará a echarte más. Lo mismo te pasará si picas galletas directamente del envase, en vez de coger solo algunas y guardarlo.

5. **Piensa en alternativas:** si algún alimento te apasiona, opta por su versión light (como puede ser el chocolate o la mayonesa). ¡Todo ayuda! Recuerda que el proceso empieza en el mercado: lo que compres allí es lo que tendrás después en tu nevera.

Y tú, ¿conoces algún otro truco saludable para mantener a raya tu apetito?

Etiquetas

[apetito](#)

[dieta saludable](#)

[hambre](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar