

LISTADO DE OBJETIVOS. MODIFICACIÓN DE CONDUCTA.

- Tomar 3 piezas de frutas al día.
- Tomar 2 platos de verdura al día.
- Medir el aceite.
- Beber 6 vasos de agua al día.
- Tomar las carnes, pescados (alimentos proteicos) a la plancha, vapor, hervido, microondas, etc.
- Tomar productos lácteos desnatados.
- Controlar la cantidad de farináceos (legumbres, pastas, arroz, pan...).
- Elaborar los guisos sin grasas animales (chorizo, tocino, morcilla...).
- Reducir los dulces, la bollería, bebidas refrescantes y productos azucarados en general.
- Repartir la alimentación del día en 5 tomas.
- Evitar almacenar en casa alimentos no necesarios (chucherías, dulces, chocolates...).
- Masticar y comer despacio.
- Comer lo que nos corresponde, evitando acabar con los "restillos" de la mesa.
- Utilizar escalera en lugar de ascensor.
- Desplazarse por la ciudad caminando.
- Disminuir a la mitad el tiempo de estar sentado.
- Incorporar ejercicio extra al menos 3 días en semana.
- Utilizar técnica de relajación ante situaciones de estrés.
- Ejercitar diariamente la respiración para el control de impulsos.
- Incorporar un pensamiento positivo al levantarnos por la mañana.