

CHECK LIST: CREA BUENOS HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN

Utiliza esta lista para iniciar tus buenos hábitos de alimentación. Son puntos básicos que te ayudarán a valorar tu punto de partida actual y a mejorar poco a poco tus comidas. ¡No te agobies! Marca las casillas a tu ritmo, sin prisa. Una vez te sientas cómodo con una acción, pasa a la siguiente. **La idea es que logres marcarlas todas.**

- ORDENAR LA DESPENSA Y LA NEVERA
- PLANIFICAR EL MENÚ SEMANAL
- HACER LA LISTA DE LA COMPRA
- PROBAR RECETAS NUEVAS SALUDABLES
- COMER DE MANERA CONSCIENTE
- COMER 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS CADA DÍA
- CAMBIAR LOS CEREALES REFINADOS POR INTEGRALES
- NO PICOTEAR ENTRE HORAS
- COME SIN CULPA ASEGURANDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- REDUCIR LA INGESTA DE ULTRA PROCESADOS
- BEBE SUFICIENTE AGUA DURANTE EL DÍA
- LLEVA UN REGISTRO DE TUS PROGRESOS EN UN CALENDARIO

@marta.gymvirtualteam