

Evitar 100 calorías por día contribuye a lograr un peso más saludable



¿Puede ahorrar cien?

Las calorías pueden ser engañosas, muchos no conocemos los lugares donde se ocultan, excepto cuando se manifiestan en nuestra cintura. Intente llevar a cabo estas ideas fáciles para reducir cada día sus calorías ocultas:

- Mientras cocina sus postres, siga las instrucciones para comidas con bajo contenido de grasas que aparecen en la caja
- Pruebe un helado de yogur o un sherbet con bajo contenido de grasa
- Coma sólo una de las dos barras de granola que contiene el paquete
- Coma un puñado menos de frutos secos mixtos
- Beba agua embotellada o agua gasificada saborizada sin azúcar en vez de soda
- Retire la grasa de las sopas, los estofados y las salsas
- Reduzca el uso de aceite en sus comidas, utilizando sólo una cucharada
- Deje entre tres y cuatro bocados en su plato
- Coma despacio para disminuir su necesidad de ganar tiempo

Las calorías extras aumentan su peso con el tiempo, evitar regularmente sólo 100 calorías por día permitirá modelar su silueta.



**BlueCross BlueShield
of Texas**



TRS-ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: www.americanonthemove.org

46315.1206 TRS