



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.