

# Cositas de Bienestar



## COME TU CAMINO HACIA UN PESO MÁS SALUDABLE

¿Tienes unas cuantas libras de más? Perder peso no es tan fácil y parece que mientras más envejecemos, más difícil es hacer que la báscula ceda. La buena noticia es que no tenemos que cambiar completamente nuestros hábitos alimenticios para ver resultados. ¡Unos cuantos ajustes pueden lograr grandes cambios!

### Empiece con un desayuno alto en proteína.

La mayoría de las opciones de desayuno tienden a ser altas en carbohidratos simples, azúcar o ambos y algunas personas ¡se saltan por completo la comida más importante del día! Propóngase empezar su día con un desayuno rico en proteína para tener niveles más altos de energía que lo sostengan hasta el almuerzo.

### Aumente su consumo de agua.

A menudo nuestro cuerpo confunde la sed con hambre o fatiga. Trate de tomar un vaso con agua antes de cada comida y colación para evitar comer en exceso.

### Haga que las frutas y verduras sean una prioridad.

Empiece cada comida con una base de frutas y verduras. No solamente proveen muchos nutrientes necesarios, también ayudan a satisfacerlo dejando menos espacio para porciones con mayor contenido calórico. Planee para que la mitad de su plato este compuesto de frutas y verduras, un cuarto de proteína y el cuarto restante de carbohidratos.

## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/2VW9ZcX>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

Numerosos estudios relacionan el consumo de frutas y verduras con \_\_\_\_\_.

- A) Protección contra el cáncer
- B) Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- C) Menor riesgo de diabetes tipo 2
- D) Todas las anteriores

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**

