

RECORDATORIO DE 24 HORAS

{ CÓMO IDENTIFICAR LAS BARRERAS }

AL LEVANTARSE: BARRERAS DEL DESAYUNO

Barrera: no desayuno porque no tengo tiempo en las mañanas.

Solución: llévese el desayuno.

- Tome su yogurt favorito, colóquelo almendras o frutas frescas pequeñas por encima.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado:

REFRIGERIOS A MEDIA MAÑANA

Barrera: no sé cuándo podré almorzar

Solución: ¿horario ajetreado? Incluya proteínas para un refrigerio que lo dejará satisfecho hasta que pueda tomarse un descanso para almorzar.

- Condimente las verduras rebanadas con hummus o mantequilla de almendra.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado:

LAMENTO A LA HORA DEL ALMUERZO

Barrera: Almuerzo en la calle.

Solución: tome decisiones inteligentes dondequiera que coma.

- Puede encontrar opciones saludables en casi todos los restaurantes. Preste mucha atención a los ingredientes y los métodos de preparación. Hable con su Dietista Titulado sobre cómo elegir comidas saludables en sus lugares favoritos.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado:

DECAIMIENTO EN LA MITAD DEL DÍA

Barrera: tengo hambre y lo único que veo es una máquina expendedora.

Solución: tenga a mano refrigerios saludables en la gaveta de su escritorio.

- Cuente veintitrés almendras (¡la porción perfecta!) y cómalas con su fruta favorita.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado:

DILEMAS A LA HORA DE CENAR

Barrera: necesito algo rápido, práctico y nutritivo para satisfacer a mi familia de comensales mañosos.

Solución: planifique con anticipación comidas sencillas y fáciles para los días de la semana.

- Tenga ensalada prelavada, pollo a la parrilla, almendras laminadas, verduras, frutas y queso en su refrigerador. Anime a su familia a hacer su propia ensalada con sus ingredientes favoritos.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado:

AGOTAMIENTO AL FINAL DEL DÍA

Barrera: quiero algo dulce al final del día.

Solución: añada frutas a la lista de los postres.

- Pruebe bananas congeladas cubiertas con chocolate y almendras tostadas.

Problema/Barrera:

Solución del Dietista Titulado: