

5

ALIMENTACIÓN

TENTACIONES EN LA CALLE I
SNACKS SALUDABLES

RESPUESTAS

- 1) Frente a las tentaciones es mejor estar preparado y tener a la mano snacks saludables.
- 2) SNACKS Sanos
Frutas, quesos, frutos secos (maní, almendras, nueces) y agua.

RESUMEN

Cuando estés en la calle y sientas la tentación de la empanadita, ten determinación y di que NO.

Es mejor tener snacks saludables a la mano.

¿QUÉ HACER CUANDO EL HAMBRE ATACA?

LAS 3 COMIDAS

Si aseguras desayunar, almorzar y comer bien, es menos probable que te de hambre entre comidas.

MANTENER SNACKS

Empacar desde la mañana algunas frutas y frutos secos puede ayudar a evitar “pecar” durante el día.

NO TODO ES COMIDA

TOMA AGUA

Tomate un par de vasos de agua, muchas veces comemos por ansiedad y no por necesidad.

LEE UN LIBRO

Mantén la mente ocupada y verás cómo pasa a un segundo plano la ansiedad de comer.

¡APRENDE A DECIR QUE NO!

PILAS con las empanadas, pasteles, galletas y chucherías que te distraen de la meta.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

5

ALIMENTACIÓN

TENTACIONES EN LA CALLE I
SANCKS SALUDABLES

TU DECIDES TODOS LOS DÍAS...



SNACKS
SALUDABLES

VS

COMIDA
CHATARRA



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

OPCIONES DE SNACKS SALUDABLES

RECETAS SALUDABLES

SNACKS
SALUDABLES

Una manzana verde
acompañada con un dedito
de queso mozzarella

Fruta picada (melon,
sandia, fresas y manzana
verde)

Pancake de avena y banano
acompañado de fresas.

Para tomar: Café sin
azúcar, aromática, agua.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

RECETAS SALUDABLES

SNACKS SALUDABLES

Un banano picado en rodajas acompañado de una cucharada de mantequilla de mani.

Medio platano asado relleno de queso mozzarella

Soda saborizada (con la fruta de tu elección) y un manojo de frutos secos



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA