

Voglio sorvegliare il mio peso



Posso

- Controllare il consumo di grassi e di prodotti zuccherati.
- Frazionare l'alimentazione in più pasti e spuntini.
- Evitare di smangiucchiare fuori dai pasti principali.
- Mangiare più frutta e verdura per limitare l'apporto calorico.
- Praticare regolarmente attività fisica.
- Pesarmi una volta alla settimana.
- Controllare la mia circonferenza vita dal mio medico curante.



