Adelgazar no tiene que ver solo con dietas, ni con restricciones en los alimentos, también es tomar una actitud sana y responsable a la hora de comer. Para ello te ofrecemos los siguientes consejos, que pueden ayudarte a perder peso sin que te des cuenta o simplemente educarte en estos aspectos tan importantes para nuestra salud.

1. **Usa platos más pequeños**, si los platos son muy grandes tendemos a llenarlos en exceso.
2. **Usa cubiertos pequeños,** si usas cubiertos grandes harán que los trozos sean mayores y el plato se vaciará antes teniendo una sensación de haber comido poco.

3. **Bebe dos vasos de agua** antes de empezar a comer, de forma relajada haciendo respiraciones profundas.

4. Si tienes un apetito feroz **toma un zumo de tomate o una zanahoria** con un gran vaso de agua antes de comer el plato principal.

5. **No empieces a comer antes de estar correctamente sentado**. Muchas veces antes de sentarnos en la mesa el plato ya está considerablemente vacio. Esto nos puede proporcionar la sensación de no haber comido suficiente con las consiguientes ganas de seguir comiendo.
6. **Come despacio**. Debes comer de forma tranquila y saboreando, masticando despacio y no tragar pedazos enteros.
7. **Evita las fuentes de comida,** lleva a la mesa el plato ya servido para evitar las repeticiones innecesarias.
8. **Retira los platos de la mesa una vez que hemos comido**,esto ayuda a finalizar la comida cuando corresponde y no alargarla demasiado.

9. **No te obliges a comer** el plato completo si no tienes ganas.
10. **Cuidado con los postres**, es mejor sustituirlos por té o infusiones si nos hemos quedado con hambre.