



CÓMO CONTROLAR EL PESO



REALIZA UN SEGUIMIENTO

CONTROLA LAS PORCIONES

Obtén más información sobre los tamaños de las porciones y la cantidad con la que deberías realmente alimentarte.

COMER EN FORMA INTELIGENTE

guía dieta en
erros, rutas, c
jo gumbre
os de orige
o magras
m cados y
es el consu
al os azuca
or das, alim
rtos refi
u esados.