



**MiPlato**   
**MisVictorias**

# Alcance sus metas nutricionales

Para ayudarle a alcanzar sus metas de nutrición, pruebe a usar los consejos que se indican a continuación.



## Comience con pequeños cambios

En lugar de un cambio total de la dieta, haga pequeños cambios en lo que come y bebe que le funcionen ahora y en el futuro.



## Tome un día a la vez

A veces las cosas no salen según lo planeado, incluso con las mejores intenciones. Si se pierde un día o un hito para alcanzar su objetivo, no se rinda!



## Manténgase activa a su manera

¡Elija actividades que disfrute! Si se concentra en divertirse o aprender una nueva habilidad que le interesa, será más probable que se quede con ella.



## En equipo

Encuentre un amigo o una amiga con objetivos similares: intercambie recetas saludables y participe activamente. Continuar en el camino es más fácil con apoyo y una animadora.



## Celebre el éxito

Piense en cada cambio como una "victoria" a medida que construye hábitos positivos y encuentra maneras de alcanzar sus metas. Dese una recompensa, ¡se lo ha ganado!



## Listar más consejos

---



---



---



---