



6 TIPS PARA RESISTIR LAS «TENTACIONES» Y CUIDAR TU ALIMENTACIÓN

Ya sea que trates de resistir las «tentaciones» como un pedazo de pastel de chocolate o una cerveza helada, combatir los antojos por alimentos o bebidas poco o nada saludables puede ser más fácil en la teoría que en la práctica. Sin embargo y de acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA), tener objetivos claros, autocontrol y práctica, puede disminuir o incluso eliminar tus deseos por las malas tentaciones alimentarias.

Para lograrlo, la APA brinda los siguientes tips:

1. Utiliza el enfoque **«fuera de la vista, fuera de la mente»**. Es decir, lo que no ves, no se te antojará ni te hará caer en la tentación.
2. Prepara escenarios en donde te digas a ti misma(o) **«si hago esto entonces»**, para cuando se presenten situaciones tentadoras.
3. **Mantente motivada(o)**. Esto puede darle un giro a la fuerza de voluntad debilitada y fortalecerla.
4. Al igual que un músculo, **ejercita regularmente el autocontrol** para mejorar tu comportamiento frente a la comida no saludable.
5. Come regularmente **colaciones saludables** (frutas, frutos secos, verduras, yogur griego) para mantener los niveles de azúcar en sangre.
6. Concéntrate en **un objetivo a la vez**.

RECUERDA: Ejercitar la fuerza de voluntad te brinda la autodisciplina que requieres para mantener un estilo de vida saludable. Según la Encuesta estadounidense de Estrés 2012 realizada por la APA, el 31% de los encuestados dijeron que su falta de fuerza de voluntad les impedía hacer cambios en sus vidas, como comer sano y realizar ejercicio. Pero **la fuerza de voluntad es un comportamiento que se aprende poco a poco**, destaca la asociación. Por ello, cuanto más te resistas a la tentación, ya sea la necesidad de comer un refrigerio poco saludable o no ir al gimnasio esa noche, más fuerte será tu fuerza de voluntad.

CLICKISALUD