



Si usted se siente decaído durante la tarde, tómese una bebida energizante con un bocadillo rico en proteínas como cacahuates o galletas con mantequilla de cacahuete.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Usted puede evitar ocho gramos de grasa si elige consumir papas horneadas en lugar de papas fritas.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Si usted desea comer chocolate, busque la variedad más oscura para obtener la mayor cantidad de nutrientes.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



La mayoría de las personas sólo saborean los primeros bocados de su comida. Si elige un bocadillo rico en calorías, divídalo en la mitad y disfrute el resto otro día.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

46172.0408 IL

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



Si está tratando de mantener bajos los niveles de azúcar en la sangre, elija una comida rica en fibras como trail mix (mezcla de frutos secos).



46172.0408 IL

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



Le costará el doble de esfuerzo perder las calorías de una barrita Snickers™ que de una Peppermint Patty™.





Si no pudo desayunar, una barra de granola baja en calorías acompañada de una porción de fruta y un vaso de leche son una buena sustitución.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Si no come bien debido al estrés, conserve su bocadillo hasta después de haber caminado.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Para disfrutar totalmente de su bocadillo, no haga otra actividad mientras come.



Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Si elige un bocadillo rico en calorías, también elija tomar agua para evitar consumir calorías adicionales.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



El consumo de bebidas calientes puede reducir su apetito. Pruebe tomar una taza de té mientras come sus galletas con formas de animales.



Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL



Los bocadillos saludables pueden proporcionarle energía para sus músculos y su cerebro. ¡Elija el color verde!



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

46172.0408 IL