

A silhouette of a person performing a handstand against a blue sky with white clouds. The person is inverted, with their hands on the ground and feet pointing upwards. The text is overlaid on the lower part of the image.

pruebe nuestro práctico plan para  
adelgazar y quizá éstas sean  
las únicas LIBRAS EXTRA que lleve

# Las 10 mejores maneras de quemar 100 calorías – y AYUDAR A SU HIJO en el proceso

¿Busca maneras de quemar calorías Y jugar con su hijo? Se puede, y es divertido. Quemando sólo 100 calorías más por día, ¡puede perder hasta 10 libras por año! No sólo se beneficiará usted, sino su hijo también. Toda la familia estará en buen estado físico, tendrá recuerdos divertidos y aprenderá a amar la sensación de actividad.

1. Bailar durante los comerciales de la TV. **10-15 minutos**
2. Patear una pelota de fútbol con su hijo. **10-15 minutos**
3. Subir las escaleras contando. **10-12 minutos**
4. Jugar en el parque. **45-50 minutos**
5. Limpiar, pasar la aspiradora, fregar los pisos. **25-35 minutos**
6. Rastrillar hojas. **20-25 minutos**
7. Palear nieve o arena. **10-15 minutos**
8. Salir a caminar. **15-25 minutos**
9. Lavar y encerar el auto. **20-25 minutos**
10. Poner música y bailar por la casa. **10-15 minutos**

## 10 ideas más para adelgazar – ¡y éstas las puede poner en práctica sentada!

Las diez sugerencias siguientes son para usted, no para su hijo. Pero si come inteligentemente, una semana tras otra, puede dar a su hijo un ejemplo que influirá positivamente en sus hábitos de alimentación cuando crezca.

1. Tome agua o gaseosa dietética en lugar de gaseosa común.
2. Agregue mostaza en lugar de mayonesa a los sándwiches (o use mayonesa de bajas calorías).
3. Aderece las ensaladas con salsa picante en lugar de aderezo para ensaladas.
4. Pida pizza de masa fina en lugar de masa gruesa.
5. Coma la mitad de un panecillo en lugar de uno entero.
6. Prepare sus sándwiches abiertos, sin pan encima.
7. Beba leche descremada en lugar de leche entera.
8. Sírvese porciones de carne del tamaño de su puño (o más pequeñas).
9. Pida hamburguesas pequeñas sin aderezos, en lugar de hamburguesas especiales.
10. Saboree las barras dulces pequeñas, del tamaño de un bocado, en lugar de los tamaños más grandes.

