



Checklist: **Acaba con el Hambre Hoy**

Chequea si estás siguiendo estas estrategias para quemar grasa sin sentir hambre:

- Comer menos veces al día (2-3 comidas grandes)
- Eliminar las meriendas
- Tomar 1 vaso de agua cada hora
- Comer más en la última comida del día
- Reducir la cantidad de cardio
- Dormir al menos 8 horas diarias
- Aumentar la cantidad de frutas, verduras y vegetales (alimentos con volumen)
- Aumentar el consumo de grasas saludables y de lácteos en tu dieta

[Únete a nuestra comunidad en Facebook](#) para más tips diarios gratis, regalos como este y estrategias para quemar grasa, eliminar el hambre y aumentar tu fuerza.