

# ESTÍMULOS

## SABOTEADORES

Aquellos que nos impulsan a practicar una conducta no saludable cuando podríamos no sentirnos tentados por practicarla.



**Coger el ascensor**



**Comer ultraprocesados**



**Beber alcohol**

NO SE TRATA DE PROHIBIRLOS, SINO DE EVITAR PONERLOS A LA VISTA PARA REDUCIR SU ATRACCIÓN.