

BUENOS HÁBITOS EN NAVIDAD...

¡ES POSIBLE!

LO QUE COMPRES TE LO VAS A COMER



No te engañes, una parte será para tus visitas, tus nietos, tu vecina, tu pareja... pero cuando lo compres, piensa que eres tú quien lo va a tener en su cocina, lo va a ver cada día... Elegir bien lo que compras y la cantidad, será básico para elegir bien lo que comes y en qué cantidad.

Por cierto, **no se agotan los polvorones, ni los turrones, ni el jamón**. NO tienes que comprar 4kg antes de que empiecen las fiestas. Puedes comprar una caja de turrón, y cuando se acabe, ir a por otra para la próxima celebración.

PLANIFICA TUS COMIDAS



Todos aquellos días fuera de los típicos festivos, ten preparaciones saludables y ligeras (cremas, pistos, menestras, salteados, para ensaladas...) y combínalas con carnes, pescados, huevo...

Ten un **frutero** apetecible, para mantener el consumo de fruta, en tus desayunos, medias mañanas, meriendas..

NO COMPENSES



No tienes que hacer comidas más estrictas o ayunos ni antes de una comida o cena especial, ya que mentalmente te preparas para excederte más, y es probable que llegues con más apetito, ni después, ya que puedes acabar comiendo más si tienes el pensamiento de que ya no vas a comer nada más hasta el día siguiente.

HÁBITOS QUE DEBEN ESTAR PRESENTES TODO EL AÑO



No te olvides de beber **agua**, y si bebes **alcohol** que sea solo en esas comidas y cenas de fechas más señaladas

Realiza **ejercicio físico** ya que seguramente tendrás más tiempo, y disfruta de un **ocio activo** (caminatas, paseos, días en el campo...)

EN RESUMEN, DISFRUTA DE ESTAS FECHAS, DE MANERA QUE CUANDO ACABEN NO TE ARREPIENTAS DE NADA, PORQUE HAYAS ELEGIDO Y SIENDO CONSCIENTE Y CONSECUENTE CONTIGO MISM@.