

### ESTOY A DIETA= TODO PERFECTO / NO ESTOY A DIETA= TODO VALE



Siempre habrá Navidades, veranos, puentes, viajes.... Muchos acontecimientos al año fuera de tu rutina. Esto no puede ser motivo para hacer un paréntesis total en tus hábitos; **“cuando pase la Navidad ya retomaré mis buenos hábitos y el cuidado a mi cuerpo”**. ¿Te suena?

Se trata de encontrar el equilibrio. Este mes vamos a disfrutar de dulces, bebidas, embutidos... que consumimos menos el resto del año, no pasa nada. Piensa en la siguiente situación: desayunar, comer y cenar de manera saludable, hacer un poco de actividad física, y merendar un polvorón, o dos bombones. ¿Crees que supondría un problema para tu salud, tu peso o te generaría malos hábitos? El problema sería hacerlo cada día ininterrumpidamente durante 2 meses. Comerás gran cantidad de calorías inútiles pero sobre todo, te generarás un hábito difícil de suprimir.

### EL PENSAMIENTO "YA QUE MÁS DA"



Imagina que decides desayunar un poco de dulce navideño, porque te gusta y no lo tomas en otro momento del año, pero piensas que “total, ya he desayunado dulce, entonces da igual que a media mañana me tome un plato de jamón, que al medio día coma cualquier cosa y beba alcohol, meriende media caja de polvorones y cene un picoteo de embutido con más alcohol; **“total, si había desayunado dulce, ya da igual lo que haga”**. ¿Te das cuenta de que ese pensamiento no tiene sentido? Desayunar dulce no te impedía elegir opciones saludables para el resto del día.

### MI PROPUESTA PARA ESTA NAVIDAD



DISFRUTA de todo aquello que **decidas** comer, desde una ensalada hasta un polvorón. Se consciente de qué quieres conseguir, cómo quieres que sea tu cuerpo por dentro y por fuera, cómo te quieres sentir... y decide consecuentemente.

CAMBIEMOS EL ENFOQUE estas fechas. Olvídate de la pérdida de peso, y simplemente pasa unas semanas con unos buenos hábitos. En ellos tiene cabida una copa de vino y una tapa de jamón serrano, un chocolate caliente con un dulce...

La clave es, como siempre, el **equilibrio**; La frecuencia y la cantidad con la que eliges comer esos alimentos que te hacen disfrutar de un momento de placer, y la frecuencia y cantidad en la que eliges alimentos con los que tu cuerpo conseguirá el estado de salud y las sensaciones físicas y estéticas que te hacen sentir bien.