

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, merienda 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 quieras que sea tu cuerpo por dentro y por fuera, cómo te quieras 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.