

Trucos para disfrutar la navidad sin subir de peso



Se acerca la mejor época del año, no obstante, esta se asocia tradicionalmente a comer copiosamente, lo que provoca, además de la temida ganancia de peso, un sobreesfuerzo del aparato digestivo, que puede suponer ardor, acidez, pesadez, flatulencia, distensión abdominal con digestiones lentas y hasta indigestión, que puede provocar diarreas, náuseas y vómitos.

Por esto debemos aprender a disfrutar sin culpa, con una alimentación consciente, responsable y al mismo tiempo satisfactoria.

Muchas veces nos excusamos creyendo que no hay manera de controlarnos para abusar de los alimentos y bebidas que consumimos, sin embargo, si es posible mantener el control sobre nosotros mismos.

Podemos empezar diferenciando entre hambre y apetito. El hambre corresponde a una necesidad fisiológica de alimentarse, mientras que el apetito se asocia con el deseo de comer por puro placer y es necesario identificar si esas ganas de comer son por aburrimiento, inquietud o tristeza ya que incluso sentir hambre una hora después de haber comido no es algo que se deba considerar normal.

Algunos fundamentos básicos para sobrevivir a las fechas decembrinas:

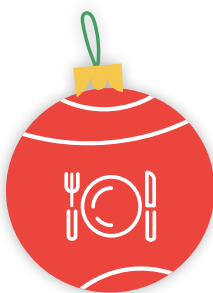


Cocina únicamente lo que vas a consumir el día de la celebración



Trata de consumir la cantidad equivalente a la que comes en tu vida diaria

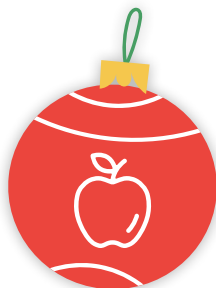
Come despacio y masticando bien toda tu comida



Toma agua simple regularmente



No bebas de más



No te saltes comidas esperando ingerir más alimentos en la noche, trata al menos de que sean comidas ligeras como verdura hervida, pescado a la plancha o gelatina sin azúcar



Toma agua simple regularmente



Durante la ingesta de alimentos tómate un momento para ser consciente de tu cuerpo y cómo se siente



Realiza al menos 20 minutos de ejercicio al día



Incluye en tu lista de compras alcachofas, cebolla, ajo, aceite de oliva, legumbres, cereales integrales y verduras



No hagas “dietas milagrosas” al finalizar las festividades

Recuerda que puedes comer de todo, pero con moderación.

Bibliografía

- Gil, C. (2021). Alimentación consciente en Navidad. <https://candelagil.es/alimentacion-consciente-en-navidad/>
- Quirónsalud. (2020). Consejos nutricionales para sobrevivir a la navidad. <https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/consejos-nutricionales-sobrevivir-navidad>



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT