

Consejos para una Navidad Saludable

01. Cocina de forma saludable

Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha los días que no tengas eventos.

03. No abuses de la sal

El apio, las especias o las hierbas aromáticas también dan sabor a las comidas, ¡y sin riesgo de hipertensión!

05. No piques entre horas

Evita la tentación de los dulces y guárdalos a buen recaudo entre comida y comida.

07. Que el alcohol no se te suba a la cabeza

Evita la temida resaca tomando alcohol sólo en momentos puntuales e intercalándolo con vasos de agua.

02. Come frutas, verduras y hortalizas

Recuerda que la fibra te ayuda a regular el tránsito intestinal y controla el nivel de colesterol.

04. No repitas postre

Disfruta de los turrones, mazapanes y bombones pero sin pasarte. Tómalos solo en la comida o cena de celebración.

06. El agua no es sólo para los peces

Toma hasta 8 vasos al día. Ayuda a un tránsito intestinal y previene la deshidratación que provoca el alcohol.

08. Sal a pasear con familiares y amigos

Después de una copiosa comida, un paseo ayuda a hacer mejor la digestión y además, estarás haciendo ejercicio. Si caminas cinco mil pasos al día, dejas de ser sedentario. Regala o regálate un podómetro.

09. Vigila tu peso

No te obsesiones con la báscula, pero procura controlar tu peso para no llevarte sorpresas.

