



Tips

"10 Tips para unas Fiestas Saludables (y Disfrutables) 🎄"

Por Arely Rodríguez

Por Arely Rodríguez,
Licenciada en Nutrición



01. PLANEA TUS COMIDAS

Decide con anticipación cuáles serán tus comidas más especiales y balancea las demás.

02. COME CONSCIENTEMENTE

Disfruta cada bocado, come despacio y escucha a tu cuerpo.

03. MANTENTE HIDRATADO

A veces confundimos sed con hambre. Lleva siempre contigo agua o infusiones.

04. EQUILIBRA TU PLATO

Llena la mitad con verduras, una porción con proteínas y otra con carbohidratos.





Healthy Eating Tips



05

Disfruta tus favoritos con atención plena

Los postres y platillos especiales de las fiestas son para disfrutarse, no para sentir culpa. Escoge aquellos que realmente amas y saborea cada bocado, conectando con el momento y el placer de compartir.

06

Muévete más

Aprovecha los momentos en familia para caminar, bailar o jugar.

07

No te saltes comidas

Llegar con mucha hambre a una cena puede llevar a comer en exceso.



Reduce el estrés

Practica respiraciones profundas o mindfulness para mantener la calma. **08**

Duerme lo suficiente

Un buen descanso ayuda a evitar antojos y desequilibrios. **09**

Sé amable contigo

Si te excedes un día, recuerda que no es el fin del mundo. Retoma tus hábitos al día siguiente. **10**





8112368873



hola@inanutricion.com



San Nicolás de los
Garza, Nuevo León



www.inanutricion.com



@inanutricion



@inanutricion