

7 trucos para no ganar peso esta Navidad

7 trucos para no ganar peso esta Navidad

[imprimir](#)



¡Qué complicado es mantener la línea durante las fiestas! Los encuentros familiares rodeados de comida son una tentación difícil de resistir y a menudo se hace imposible no ganar peso. ¿Algunos **trucos** para evitarlo? ¡Sigue leyendo!

- **El ejercicio es tu aliado.** Un estudio demuestra que el ejercicio de buena mañana ayuda a reducir el apetito el resto del día. Por eso, ámate a realizar algunos ejercicios nada más levantarte. ¡Despejarás cuerpo y mente!
- **Evita picar entre horas.** En Navidad, la cocina se llena de bombones, turrónes, polvorones y otros dulces que nos tientan a picar entre comida y comida. ¡Error! Te

dejamos algunos [consejos para controlar el apetito](#).

- **Apuesta por recetas saludables.** Existen multitud de recetas a partir de verduras o cocinadas al horno que resultan menos calóricas e igual de deliciosas. Aprovechate de mariscos, sopas y cremas, carnes blancas y especias para cocinar.

- **No te sientes a la mesa en ayunas.** Reservar el hambre para la comida en cuestión es una mala idea. Procura desayunar de un modo completo y tomar un [tentempié saludable](#) entre comidas. Eso te ayudará a no darte un atracón al comer.

- **Selecciona:** no hay que probarlo todo. Es evidente que si comemos de todo, engordaremos. Echa un vistazo al menú antes de empezar y decide qué tomarás. Siempre puedes picar un poco, pero evita pasarte con entrantes y postres.

- **Cuidado con la bebida.** El alcohol es una gran fuente de calorías y a veces nos olvidamos de ello. Tomar algunas copas de vino y cava no tiene nada de malo, pero intenta no ir más allá de eso.

- **Compensa los excesos.** Es el truco más importante. Las comidas navideñas son para disfrutarlas, así que no te agobies si tomas algunas calorías de más. Eso sí, procura compensarlo con una cena ligera. ¡El secreto está en el equilibrio!

Etiquetas

[Navidad](#)

[fiestas](#)

[Consejos](#)

[trucos](#)

[no ganar peso](#)

[comer bien](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar