

5 trucos para mantener una dieta equilibrada estas navidades

5 trucos para mantener una dieta equilibrada estas navidades

[imprimir](#)



¡Qué difícil es mantener nuestro peso ideal durante las fiestas navideñas! Las comidas familiares donde se celebran grandes festines son complicadas de resistir y normalmente se hace imposible mantener la línea. Pensando en ti, te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a mantener una dieta sana y equilibrada, y lo mejor, para cumplir con todos te ayudará Chef Plus Essential:

- El deporte ha de ser tu mejor amigo. Se recomienda realizar deporte de buena mañana, ya que reduce el apetito el resto del día, pero hace falta recordar que, durante las horas de ejercicio, es imprescindible hidratarse de manera constante. Cárgate de energía para todo el día con un buen zumo para reponer fuerzas, durante y después de tu entrenamiento diario.

- Desayuna de un modo completo. No comas lo primero que encuentres en la cocina, tómate tu tiempo y prepárate un almuerzo perfecto que incluya sólidos y también líquidos saludables y digestivos.
- Evita picar entre horas. Si tienes hambre antes de la cena, no vayas a la cocina a por un dulce, pásate a la fruta y prepárate un buen zumo o batido para que te ayude a controlar tu apetito.
- Atención a las bebidas. No te limites solo al vino y al cava estas fiestas –¡recuerda que el alcohol tiene muchas calorías!–, prepárate unos cócteles tanto con verduras como con frutas para disfrutar de una Navidad con un toque diferente.
- Sustituye el postre. Tartas, pasteles, galletas, bollería, etc. La sobremesa de las comidas navideñas está llena de toda clase de alimentos dulces que albergan una gran cantidad de calorías. Sustituye la tentación de hincarles el diente con otros clásicos dulces más saludables, como por ejemplo, un sorbete digestivo de mango, un zumo de lima y té depurativo con coco, o un cóctel de kiwi detox.

Equilibra tu dieta. Es lo más importante, el consejo que debes tener más en cuenta durante estos días. Disfruta de las comidas navideñas, al fin y al cabo, son solo una vez al año, pero acuérdate de compensar estas comidas con unas cenas más ligeras –¡las cremas de verdura son una buena y sencilla opción!– acompañadas de bebidas digestivas, desintoxicantes y depurativas para cuidar de tu cuerpo, tanto por fuera como por dentro.

[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