

# 5 trucos para mantener una dieta equilibrada durante este invierno

## 5 trucos para mantener una dieta equilibrada durante este invierno

[imprimir](#)



¡Qué difícil es mantener nuestro peso ideal después de las fiestas navideñas! Por eso, y pensando en ti, te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a mantener una dieta sana y equilibrada durante este invierno con la ayuda de 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. Intenta beber el mínimo de alcohol –¡recuerda que tiene muchas calorías!–, prepárate unos cócteles tanto con verduras como con frutas para disfrutar del placer de ingerir líquidos con un toque diferente.
- Sustituye el postre. Evita la tentación de hincar el diente a tartas, pasteles, galletas o bollería 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. Y un último consejo, prepara cenas más ligeras –¡las cremas de verdura son una buena y sencilla opción!– acompañadas de bebidas digestivas, desintoxicantes y depurativas para cuidar tu cuerpo, tanto por fuera como por dentro.

Etiquetas

[Nutrición](#)

[comida sana](#)

[deporte](#)

[bajar de peso](#)

[Extractor de zumos](#)

## 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