

Trucos para sobrevivir a las comidas navideñas

1. Fije los días que celebrará una comida especial de antemano o se pasará 15 días comiendo y bebiendo en exceso
2. Realice las 5 comidas diarias para no llegar desmayado. Le resultará mas fácil controlar lo que come
3. Compense las comidas copiosas con cenas ligeras y aproveche el tiempo libre para aumentar el ejercicio físico
4. Es un buen momento para mantener los platos tradicionales como el cocido de Navidad. Su salud y su bolsillo lo agradecerán
5. Mantenga entrantes ligeros como las ensaladas y elija frutas para el postre
6. Los turrone y otros dulces, prepárelos en la cocina en raciones pequeñas
7. Los frutos secos forman parte de una dieta equilibrada, cómprelos con su cáscara, se conservan mejor y tenga un solo cascanueces, le ayudaran a mantener una ración aconsejable
8. Beba agua para la sed y tome raciones moderadas de alcohol. Recuerde no conducir hasta que lo haya metabolizado.
9. Comparta con otros que lo necesitan, se dará cuenta de que su energía aumenta.
10. Y sobre todo sea feliz y haga feliz a los que le rodean.