



12 SMART TIPS PARA RECUPERAR TU BUENA FORMA DESPUÉS DE LAS FIESTAS

por *Diego De Castro,*
Dietista y Coach de Nutrición

Pasadas las fiestas comenzamos este nuevo año 2017 con renovados propósitos y objetivos. ¿Sabías que enero es uno de los mejores momentos para empezar a introducir cambios en tu alimentación y estilo de vida?

Puedes aprovechar estos tips que te ayudarán a recuperar la línea después de los excesos de las fiestas y a sentirte con más energía a lo largo de tu día. Sin tener que pasar hambre, comiendo de manera saludable y deliciosa.

1. Ponte un objetivo claro y visualízalo varias veces al día

El poder de tu imaginación es mucho más fuerte de lo que podría parecer. Define un objetivo con claridad. Cada día imagínate concretando ese objetivo y disfrutando de los beneficios que te brindará en todos los niveles posibles. ¡De esta manera te motivarás y cada vez que

te sientas flaquear te resultará más fácil recordar que el pequeño esfuerzo valdrá la pena!

2. Activa tu cuerpo desde la mañana

Procura moverte desde que sales de la cama. Busca cualquier excusa para mantenerte activo. Aparca el coche un poco más lejos, sube por las escaleras, coloca

un pequeño trampolín para saltar en tu despacho, haz estiramientos... ¡recuerda que estamos contruidos para casi no parar de movernos y en la antigüedad éramos capaces de cazar mamuts!

3. Haz ejercicio de intensidad al menos 3 veces a la semana

Procura al menos 3 veces en la semana hacer alguna actividad física que tenga una intensidad suficiente que te haga sudar durante 1 hora. Intenta practicar un deporte que sea de tu agrado y se adapte a tus posibilidades. Si mientras lo haces te lo pasas bien estarás liberando estrés y generando bienestar en tu vida.

4. Desintoxica tu hígado de manera natural

Una forma segura de hacerlo es tomar una cucharada de aceite de oliva virgen extra junto al zumo de medio limón cada mañana, 10 minutos antes del desayuno.

5. Bebe al menos 2 litros de agua mineral de calidad al día

Para mantenerte hidratado y ayudar a tus riñones a realizar su trabajo de drenaje. Cuenta unos 6 a 8 vasos de agua al día y con preferencia fuera de las comidas.

6. Incluye proteínas y grasas de buena calidad en tus desayunos

Añade en tus desayunos frutos secos, semillas, patés vegetales, huevos ecológicos, concentrados de proteínas vegetales, aguacates, pescado azul pequeño, aceite de oliva virgen extra. ¡Haz la combinación que más te guste y disfruta!

7. Procura que la mitad de tus platos de comidas y cenas sean de vegetales frescos de colores

Las verduras y hortalizas frescas son imprescindibles en una alimentación saludable. Necesitas una buena cantidad y variedad a diario. Recuerda variar los estilos

de cocción para no aburrirte.

8. Sírvete porciones moderadas, evita repetir e intenta no alcanzar el punto máximo de saciedad

Puedes usar platos medianos o de postre para evitar servirse cantidades copiosas. Nunca comas hasta quedar repleto, intenta buscar saciarte pero dejar un espacio libre en tu estómago. Tu cuerpo y tu figura te lo agradecerán mucho.

9. Come fruta fresca entre horas o un buen zumo verde

Nada mejor que una pieza de fruta de estación o un buen zumo verde recién hecho para saciar el apetito entre horas y recargarte con la energía y las vitaminas que necesitas.

10. Procura hacer cenas ligeras con presencia de proteínas de fácil digestión

Intenta cenar lo antes posible, cantidades moderadas. En épocas de frío, las cremas de verduras o las sopas son una gran idea. Y como proteínas puedes añadir pescado blanco o azul, gambas, sepia, pavo o huevos ecológicos

11. Ten cuidado con las calorías ocultas en tu alimentación

Evita las salsas industriales elaboradas, las bebidas dulces tipo refrescos y el exceso de alcohol ya que todos son fuentes concentradas de calorías que pueden hacer peligrar tus avances.

12. Disfruta, innova, crea, haz participar a tu familia

¡La comida sana no tiene por que ser aburrida! Y si necesitas una orientación personalizada no dudes en buscar a un experto en nutrición para que te acompañe en el proceso. 