

## ¿CÓMO ADELGAZAR EN NAVIDAD?

Aquí es cuando mucha gente está esperando la fórmula mágica de estas vacaciones , donde en una época de reuniones familiares, de amigos, de mucha comida y bebida , hay personas que piensan que existe algún fármaco, batido o estrategia que nos va a permitir quitarnos kilos. Pues señoras y señores quédense hasta el final que tengo un mensaje importante para ustedes.

Las fiestas de Navidad no es la época ni el momento para ponerse a dieta. Primero porque es un momento dónde vas a ver mucha comida deliciosa, probablemente comidas que te encantan, ves cómo la gente disfruta comiendo y tú, ¿mirando y reteniendo tus ganas?. El hecho de tener que hacer ese esfuerzo en ese momento puede generar ansiedad , frustración , angustia, y en segundo lugar porque es un momento para disfrutar. La nutrición forma parte de la vida, pero el disfrutar también. Es por ello que de manera inteligente el ser más estricto con tu cambio de vida y alimentación puede esperar dos semanas y comenzar con determinación para el año 2020. Disfruta con tus familiares y amigos en estas fiestas ya que son momentos únicos e irrepetibles.

No obstante, si que es interesante que tengas en cuenta que hay recursos que pueden ayudarte a minimizar los efectos de esos excesos que todos hacemos en Navidad, y que pueden servirte como una preparatoria para tu gran comienzo en el 2020.

Aquí te dejo algunos de ellos:

-Intenta los días que no son de grandes comidas, realizar tu en tu casa comidas más livianas y limpias. Como por ejemplo , sopas de verduras, verduras con legumbres, ensaladas,... etc.. Se trata de desinflamar el cuerpo y ayudarle a que no esté tan sobrecargado con los días de excesos. Comemos esos días mucha más comida de la que debemos y generalmente sobrecargamos al cuerpo de proteínas animales o carbohidratos refinados (como son bollos, dulces, etc..) , por lo que con esto conseguimos que nuestro sistema digestivo descanse.

-Si estás tomando alcohol en las comidas o cenas, procura alternar con un vaso de agua. Esto ayuda a reducir la deshidratación que produce el alcohol y favorecer la digestión. Y por supuesto al día siguiente no será la sensación tan horrible.

-Intenta beber en estas fechas infusiones, incluso después de las grandes comidas o cenas puede ayudarte. Puedes elegir cualquiera relacionada con la digestión, camomila, té verde, alcachofa, etc... Esto ayuda a evitar la retención de líquidos por el exceso de sal y azúcar de nuestras comidas. Así mismo , infusiones de alcachofa o boldo, ayudarán a que tu sistema hepático no esté tan saturado.

-Intenta los días que cenaste mucho, al día siguiente, tomar infusión con una fruta. Y escuchar a tu cuerpo también es importante , ya que es imposible que te levantes con hambre por lo que cuídalo y no le sobrecargues más de la cuenta.

-Muévete más, anda más y haz deporte. ¡Todo suma! Da igual , hoy 30 min, mañana una hora, lo que sea , el caso es moverte. No esperes a empezar el próximo año para comenzar ya que son todos beneficios. Esto te ayudará a comenzar a tener una rutina de cara al nuevo año que empezarás tu cambio de vida y de alimentación y nadie obtiene resultados si no mueve su cuerpo

y lo ejercita de manera saludable. Mover nuestro cuerpo nos hace más fuertes y mejora nuestra salud ósea, mental, nuestro estado de ánimo, limpiamos nuestra piel y nos hace ser más resilientes a nuestro cambio de alimentación, ya que nos vemos mejor y nos gustamos más, lo que también es importante.

-Por último, márcate una fecha de inicio de tu cambio de estilo de vida y alimentación. La típica frase del lunes empiezo, no sirve para nada y además resulta bastante frustrante ver que no has hecho nada. Tu finalidad tiene que ser ganar salud y comenzar a sentir los beneficios de cuidarte.

### **El componente social de nuestra alimentación.**

Hay otra razón más por la que no debes plantearte un cambio drástico en estas fiestas . La nutrición es una decisión personal sin duda, con una gran importancia en nuestra vida, pero también tiene un gran componente social. Cuando uno realiza un cambio de alimentación, la persona tiene que mentalmente ser consciente que su parcela social también se va a modificar, porque muchas veces, el tomar decisiones más saludables, no están bien vistas por tus amigos o familiares.

Cuando vayas a una reunión familiar probablemente seas criticado por cambiar ciertos hábitos, o quizás quieran sabotearlo ese cambio ofreciéndote comida poco saludable, o te digan que con lo que comes no vas a estar sano , o te pueden incitar a beber más , cuando saben que no quieres. Hay personas que no se atreven a tomar esa decisión, y no quieren que las personas de enfrente lo lleven a cabo. Comer reunido es un acto social y nadie quiere comerse el pastel sólo y pensar que el poco saludable es uno, la gente quiere que se reparta la culpa.

Areverse a realizar un cambio de alimentación y de vida requiere de mucha decisión y siempre tiene una réplica a nivel social, pero con decisión y determinación, todo pasa a ser natural y parte de tu día a día pues irás disfrutando con el cambio.

Te deseo unas felices fiestas con tus familiares y amigos y un próspero año nuevo cargado de muchas ilusiones y salud. Nos vemos pronto con nuevas recomendaciones e información nutritiva. Un abrazo grande a todos!

## COMO PERDER PESO NO NATAL?

É nesse momento que muitas pessoas aguardam a fórmula mágica dessas férias, onde em um momento de reuniões familiares, amigos, muita comida e bebida, há pessoas que pensam que existe um remédio, uma vitamina ou uma estratégia que nos permitirá tirar quilos quilos do nosso corpo. Bem, senhoras e senhores, fiquem até o final, pois tenho uma mensagem importante para vocês.

Festas de Natal não são a época do ano nem mesmo o momento a seguir uma dieta. Primeiro, porque é uma época em que você vai ver muita comida deliciosa, provavelmente alimentos que você ama, você vê como as pessoas gostam de comer e vai ficar observando e mantendo seu desejo? O fato de ter que fazer esse esforço naquele momento pode gerar ansiedade, frustração, angústia e, em segundo lugar, porque é um momento para desfrutar.

A nutrição faz parte da vida, mas desfrutar também. É por isso que, de maneira inteligente, ser mais rigoroso com sua mudança de vida e alimentação pode esperar duas semanas e começar com determinação para o ano de 2020. Aproveite com sua família e amigos nessas festas, pois são momentos únicos e irrepetíveis.

No entanto, é interessante ter em mente que existem **recursos que podem ajudá-lo a minimizar os efeitos desses excessos que todos fazemos no Natal** e que podem servir como preparação para o seu grande começo em 2020.

### **Aqui estão alguns deles:**

-Tente os dias que não são refeições grandes para fazer comidas em sua casa que sejam mais leves e limpas. Por exemplo, sopas de legumes, legumes com feijão, saladas, etc ... Trata-se de esvaziar, limpar o corpo e ajudar a não ficar tão sobrecarregado com o excesso de dias. Naqueles dias, comemos muito mais comida do que deveríamos e geralmente sobrecarregamos o corpo de proteínas animais ou carboidratos refinados (como pãezinhos, doces etc.), portanto, com isso, descansamos nosso sistema digestivo.

-Se você estiver bebendo álcool no almoço ou no jantar, tente alternar com um copo de água. Isso ajuda a reduzir a desidratação produzida pelo álcool e promover a digestão. E, claro, ao dia seguinte não será um sentimento tão horrível.

-Tente beber nessas datas muitas infusões, mesmo após das grandes refeições ou jantares podem ajudá-lo. Você pode escolher qualquer relacionado com a digestão: camomila, chá verde, alcachofra, etc ... Isso ajuda a impedir a retenção de líquidos e não se sentir tão inchado devido ao excesso de sal e açúcar de nossas refeições. Além disso, infusões de alcachofra ou boldo ajudarão o sistema hepático a não estar tão saturado.

-Experimente os dias em que você jantou muito, no dia seguinte, tome a infusão com uma fruta. Ouvir o seu corpo também é importante, uma vez que é impossível você ficar com fome, então cuide dele e não o sobrecarregue mais do que a conta.

-Mova-se mais, faça mais e pratique esportes. Tudo isso acrescenta-se! Não importa, hoje 30 min, amanhã uma hora, seja qual for, o caso é mudar. Não espere para começar no próximo ano, pois todos são benefícios. Isso o ajudará a começar a ter uma rotina para o novo ano em que você começará a mudar sua vida e a sua dieta, ninguém obtém resultados se não move o corpo e o exercita de maneira saudável. Mover nosso corpo nos fortalece e melhora nossos ossos, saúde mental, humor, limpa a pele e nos torna mais resistentes à mudança de dieta, já que parecemos melhores e gostamos mais, o que também é importante.

-Por fim, marque uma data de início do seu estilo de vida e mudança de comida. A frase típica de segunda-feira que começo é inútil e também é bastante frustrante ver que você não fez nada. Seu objetivo deve ser obter saúde e começar a sentir os benefícios de cuidar de si mesmo.

### **O componente social da nossa comida.**

Há outra razão pela qual você não deve considerar uma mudança drástica nessas festas. A nutrição é uma decisão pessoal, sem dúvida, de grande importância em nossas vidas, mas também possui um ótimo componente social. Quando alguém faz uma mudança na dieta, a pessoa precisa estar mentalmente consciente de que sua trama social também será modificada, porque muitas vezes tomar decisões mais saudáveis não é bem visto por seus amigos ou familiares.

Quando você vai a uma reunião de família, provavelmente será criticado por mudar certos hábitos, ou eles podem querer sabotar essa mudança oferecendo alimentos não saudáveis ou eles lhe dirão que com o que você come, você não será saudável ou eles podem incentivá-lo a beber mais, quando souberem que não quer. Há pessoas que não se atrevem a tomar essa decisão e não querem que as pessoas na frente a tomem. Comer juntos é um ato social e ninguém quer comer o bolo sozinho e pensar que o doentio é um, as pessoas querem compartilhar a culpa.

Ousar fazer uma mudança na comida e na vida exige muita decisão e sempre tem uma réplica no nível social, mas com decisão e determinação, tudo se torna natural e faz parte do seu dia a dia, pois você desfrutará da mudança.

Desejo-lhe boas festas com sua família e amigos e um próspero ano novo cheio de ilusões e saúde. Vejo você em breve com novas recomendações e informações nutritivas.

Um grande abraço a todos!