



Tips para cuidar tu salud & alimentación

en temporada navideña



La temporada navideña es la época del año donde más cambiamos nuestros hábitos alimentarios por el consumo de azúcar y grasa. Es tradicional que las familias y amigos se reúnan a compartir ricos platos en las novenas, navidad y año nuevo, por eso hoy te traemos 5 tips de Hannia para que cuides tu salud y alimentación en este mes.

1. No te saltes las comidas

Es un mal hábito creer que, saltando comidas, no engordarás; todo lo contrario, saltar comidas genera más hambre y ansiedad haciendo que la ingesta calórica sea más alta.



2. Presta atención a las cantidades

Aprovecha para probar todos los platos, pero en pequeñas porciones, para no consumir más comida de la debida.

3. ¡Cuidado con el alcohol!

Las bebidas alcohólicas tienen prácticamente las mismas calorías que las grasas, además le aporta al cuerpo una elevada cantidad de azúcar, al moderarlo estás ayudando a tu salud.



4. Come despacio

Procura masticar bien los alimentos para aumentar la sensación de saciedad y mejorar la digestión. Es recomendable comer despacio porque el cerebro tarda 20 minutos en recibir la señal de que estamos saciados.

5. Mantente hidratado

La hidratación es fundamental para reducir la sensación de ansiedad y estrés, además ayuda a mejorar la digestión y aumentar el sistema inmune.



Recuerda que tu salud es lo más importante, disfruta mucho esta época con sus seres queridos, no te cohibas de comer lo que te gusta, pero no abuses de ello para que no tengas problemas en un futuro. **¡En Hannia Murra nos preocupamos siempre por tu salud y bienestar!**



www.hanniamurra.co



www.instagram.com/hanniamurra/



www.facebook.com/HanniaMurra/