OPERACIÓN REGRESO DE LAS VACACIONES…

A las vacaciones aprovechamos para disfrutar, ir más relajados y variar nuestras rutinas. ¡Las vacaciones son muy necesarias y sanas! Pero salir de la rutina también puede hacer que cambiamos horarios y hábitos de todo el año, lo que puede afectar nuestra alimentación, actividad deportiva, horarios de sueño, etc.

A la consulta de nutrición siempre insistimos que los buenos hábitos no entienden de fechas concretas, sino que cuando los adquirimos y "se quedan" son por siempre y para todo el año! Esto quiere decir que, aunque cambiamos rutinas y disfrutamos de otras actividades, tenemos que intentar mantener las bases de una alimentación saludable, encontrar momentos para movernos y hacer actividad física.

Pero llega el final de las vacaciones, y sea porque nos cueste más el regreso a la rutina o hayamos vuelto con algunos "kilitos de más", os dejamos algunos consejos para poner en práctica la OPERACIÓN REGRESO DE LAS VACACIONES:

1. Es importante retomar los buenos hábitos el más rápido posible. Si te interesa mantener tu peso o adelgazarte, que sea de forma saludable y con el consejo de un profesional de la nutrición.

2. Digas NO a "estoy en dieta". Las dietas tienen fechas de caducidad, el estilo de vida no. Los cambios tienen que ir enfocados a mejorar tu salud y en consecuencia tu peso y composición corporal. La alimentación tiene que estar adaptada porque los cambios sean de acuerdo a tus gustos, horarios, etc... Empieza desde de ahora a aumentar la ingesta diaria de verduras y hortalizas, frutas, legumbres, alimentos integrales y grasas saludables y estarás haciendo un gran cambio.

3. Procura comer alimentos "de verdad" y NO industrializados o procesados. Cada día la alimentación se rige más por preparaciones manipuladas, todo envasado y con alto contenido de azúcares, grasas, sodio... Una alimentación sana empieza para comer los alimentos en su formato natural, integral. La fruta (no zumos), la verduras frescas, los cereales (no refinados), las carnes y pescados (no procesados), son algunos ejemplos.

4. ¡Cocina! Cocinar nos acerca más los alimentos, al compromiso con nosotros mismos de cuidar nuestra alimentación, conocer los alimentos de temporada y tomar decisiones sobre que queremos comer.

5. Empieza para planificar un menú, la compra y las comidas. ¡Nosotros podemos ayudarte! Recuerda que una alimentación saludable empieza por la compra y una buena organización. Con todo esto será más sencillo, incluido la cocina y preparación.

6. Planifica los "tentempiés" (si los haces) y/o el desayuno. No importa tanto la orden, horas y número de comidas que hagas entre horas. Lo importante es que estén compuestos de alimentos saludables. Frutos secos (nueces, avellanas y almendras tostadas o crudas), fruta entera, yogur o kéfir, tostada de pan integral con aceite de oliva, aguacate y tomate, queso fresco o 1 huevo, avena con frutos secos y yogur, son algunos ejemplos.

7. ¿Qué esperas para empezar la actividad física? ¡No esperes ver un cambio si tú no los haces primero! Seguro que te vendrán a la cabeza muchas excusas y justificaciones que conllevará a alargar la vuelta (o el inicio) de la actividad física. Cuando antes empieces mejor y antes cogerás el ritmo.

Esperamos que estos consejos os ayuden al retorno de las vacaciones. Recordáis que las dietistas- nutricionistas de CPEN te podemos ayudar a hacerlo más fácil y conseguir tu objetivo. ¡Pero de momento NO esperes más!

CPENDOCRINOLOGIA i NUTRICIÓSL