



«¿Algunos consejos para no engordar mucho ahora que llega la Navidad?»

PREGUNTA

¡Hola!

Ahora que vienen las fiestas de Navidad, se comen muchas comidas calóricas y grasientas. Lo que pasa es que no me quiero engordar porque por fin me veo bien físicamente. ¿Podríais decir algunos hábitos para seguir comiendo saludable durante las fiestas?

¡Gracias!

RESPUESTA

¡Hola!

Nuestro consejo es que aunque por Navidad no tengas que ir al colegio, intentes seguir con un estilo de vida activo, es decir que sigas haciendo deporte y que las comidas que no son familiares, las sigas haciendo de manera saludable y equilibrada. De todas maneras no te preocupes porque la mayoría de personas nos engordamos un poco por fiesta pero después, cuando volvemos a la rutina nuestro cuerpo se vuelve a regular y recuperamos el peso que teníamos antes. Si quieres, puedes intentar moderar o reducir el consumo de bebidas con azúcar, solo con esto ya notarás la diferencia. De todos modos te aconsejamos que te centre en gozar de la familia y de la comida y no te preocupes por si te engordas o no, ya que pasadas las fiestas todo volverás a la normalidad.

¡Gracias!

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: