

Cositas de Bienestar



ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS

No hay duda de que las buenas comidas y las fiestas van de la mano. Las fiestas de la oficina, festivales de la escuela, festines familiares y las celebraciones con los amigos durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, pueden convertirse en una oleada de tentaciones interminable. Mantenga su base de hábitos de alimentación saludable durante las festividades con estos tres consejos.

1. Concéntrese en la **DIVERSION** en vez de la **COMIDA**

No es poco común asociar los alimentos favoritos con ciertas fiestas, pero eso no significa que la comida tenga que ser el centro de atención. En su lugar, concéntrese en los rituales o actividades festivos, como la decoración, los juegos de fiesta o pasear por un sendero local.

2. **Mímese sabiamente**

Evite las galletas compradas en tienda y guarde sus calorías para golosinas caseras y recetas de la herencia familiar que traen recuerdos de fiestas pasadas.

3. **Súrtase de comidas saludables**

El tiempo más maravilloso del año es también uno de los más atareados. Antes de que llegue el torbellino de la temporada, prepare algunas comidas saludables para guardarlas en el congelador y disfrútelas cuando la vida se vuelva frenética.

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Cuál es su tradición favorita de las fiestas?

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

