

WELLNESS MINUTE

noviembre 2019



5 CONSEJOS
PARA SOBREVIVIR
AL DÍA DE ACCIÓN
DE GRACIAS

4 RAZONES PARA
SEGUIR CON EL
EJERCICIO
DURANTE
LAS FIESTAS

VERDURAS DE
OTOÑO ASADAS

5 CONSEJOS PARA SOBREVIVIR AL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

¿Sueles ganar peso en esta época del año? Esta temporada sin duda puede contribuir a ganar unos kilos de más. Las tentaciones empiezan con las golosinas de Halloween y continúan con los excesos de Acción de Gracias, luego Navidad o la fiesta de Janucá.

¿Qué debe hacer una persona? No tienes que sentirte privado para mantenerte en el camino de la alimentación saludable. Es cuestión de tomar decisiones conscientes que te permitan excederte un poco sin pasarte demasiado.

Aquí tienes 5 consejos para disfrutar de la comida de estas fiestas sin pasarte.

APERITIVOS SALUDABLES: Come verduras en lugar de papas fritas o galletas saladas. Las zanahorias, el brócoli, las calabacitas, los tomates cherry, la jicama y otras verduras cortadas ofrecen muchísima nutrición, fibra y pocas calorías. Además, no tienen casi grasa en comparación con otros aperitivos. Cuando se trata de dypear, opta por el humus, la salsa o el guacamole e intenta saltarte el aderezo ranchero y otros aderezos cremosos, a menos que sean la versión saludable hecha en casa.

HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO SEAN VERDURAS: El otoño ofrece un montón de verduras deliciosas además del tradicional puré de papas y camotes. ¿Qué te parece cargar tu plato con calabaza, remolacha y cualquier tipo de verduras de hoja verde, espárragos u otras verduras?





NO TE PASES CON LOS CARBOHIDRATOS: ¿Por qué llenarse de panecillos cuando hay tantos platos deliciosos en la mesa? Considera la posibilidad de omitir los granos y vegetales altos en almidón como las papas o solo servirte porciones pequeñas.

LOS DULCES CUANTO MENOS MEJOR: No tienes que privarte de tus golosinas favoritas, pero intenta comer porciones pequeñas. Puedes satisfacer tu ansia de dulce con una pequeña rodaja de pastel de calabaza u otro postre y comerla muy lentamente para saborearla.

SÉ CONSCIENTE DE LAS CALORÍAS LÍQUIDAS: Muchas personas son conscientes de la calidad o la cantidad de la comida que ingieren. Las bebidas alcohólicas y las bebidas azucaradas tienen un montón de calorías. ¿Qué te parece tomarte un “mocktail” en su lugar? El agua con gas y una pizca de jugo y rodajas de limón u otras frutas puede ser muy refrescante. O puedes optar por opciones bajas en azúcar y calorías como el vino tinto seco o el licor destilado en lugar de la cerveza o los tragos combinados.

Lo que elijas comer o beber, asegúrate de disfrutarlo. La culpa sólo empeora las cosas y puede desencadenar una espiral de excesos. En lugar de ello, vuelve a comprometerte a volver al camino lo antes posible. ¡Feliz día de Acción de Gracias!

Fuente:

<https://www.healthywomen.org/content/article/registered-dietitians-offer-tips-healthier-thanksgiving>

4 RAZONES PARA SEGUIR CON EL EJERCICIO DURANTE LAS FIESTAS

¿Te tonta saltarte tus entrenamientos durante la estresante y ajetreada temporada navideña? ¡Piénsalo otra vez! Poner el ejercicio en pausa hasta después de las fiestas puede no ser una buena idea.

AUMENTO DE PESO: Solemos comer más durante las fiestas, y si comes en exceso y no haces ejercicio, puedes ganar peso rápidamente. El ejercicio ayuda a quemar calorías, mantener la masa muscular y aumentar el metabolismo.

ESTRÉS: Las fiestas suelen añadir más a nuestros platos y no sólo en términos de comida. Las compras, la locura de horarios y las preocupaciones económicas pueden contribuir al estrés y la ansiedad. El ejercicio te ayudará a reducirlo.

DEPRESIÓN ESTACIONAL: Los días más cortos con menos luz solar pueden hacer que algunas personas se sientan tristes. El ejercicio puede levantar el ánimo, especialmente si se practica al aire libre para aumentar la exposición al sol.

ESTRUCTURA: Mantener una rutina de ejercicio proporciona una estructura a tu día, lo cual puede ayudarte a mantener otros hábitos importantes como el sueño y la alimentación saludable.

Si es necesario, haz entrenamientos más cortos o menos entrenamientos en lugar de olvidarte de tu rutina por completo. Mantener el ímpetu es mucho más fácil que tener que restablecerlo más tarde.



Fuente:
<https://www.myfooddiary.com/blog/4-reasons-to-keep-exercising-during-the-holidays>

Verduras de otoño asadas

Estas verduras asadas son perfectas como plato de acompañamiento de Acción de Gracias o para la preparación de la comida semanal. Y lo mejor de todo es que son muy fáciles de hacer, están deliciosas y están repletas de nutrientes.

Ingredientes:

- 1 camote grande, pelado y cortado en cubos
- ½ lb. de calabaza, pelada y cortada en cubos
- 10 papas pequeñas, cortadas por la mitad
- ½ lb. de ejotes verdes
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas por la mitad
- 8 oz. de hongos Baby Bella en paquete
- ½ cebolla roja, cortada en rodajas
- 1 cabeza de ajo pelada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aderezo italiano
- Tomillo fresco, al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Directions

Precalentar el horno a 425 grados Fahrenheit.

Colocar todos los ingredientes en una bandeja de horno grande.

Revolver bien para cubrir todas las verduras con el aceite, el vinagre y las especias.

Hornear durante 40-45 minutos o hasta que estén tiernas pero crujientes, no blandas.

**Wellness-Connect
powered by Allura Health**

4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

actitud de gratitud

Es muy fácil enredarse con la comida en Acción de Gracias en lugar de centrarnos en aquello por lo que estamos agradecidos. De hecho, la gratitud es una gran práctica durante todo el año. Estos son algunos de sus beneficios científicos demostrados:

La gratitud **mejora la salud psicológica** reduciendo las emociones tóxicas y la depresión, al mismo tiempo que aumenta la felicidad.

La gratitud **mejora la salud física**. Los estudios demuestran que las personas agradecidas son más propensas a cuidar de sí mismas.

La gratitud **mejora las relaciones** porque la gente que la practica tiene más empatía y sensibilidad hacia los demás.

La gratitud **mejora el sueño**. Hacer una lista de gratitud antes de irte a dormir puede ayudarte a dormir mejor y más tiempo.

La gratitud **aumenta la autoestima** reduciendo las comparaciones y apreciando a los demás.

Cultivar la gratitud es sencillo y rápido. Dedica unos minutos cada mañana o cada noche a poner por escrito tres cosas por las que estás agradecido. ¡Los beneficios valen la pena!

