

WELLNESS MINUTE

diciembre 2019



CÓMO EVITAR
EL ESTRÉS Y
LA DEPRESIÓN
DURANTE
LAS FIESTAS

4 MANERAS DE
INTRODUCIR EL
EJERCICIO

BROWNIES
SALUDABLES DE
CAMELO SALADO

Cómo evitar el estrés y la depresión durante las fiestas



La temporada navideña es un momento en el que las demandas suelen aumentar, incluyendo las compras, la preparación de la comida, el entretenimiento, la asistencia a los eventos y más. Esto puede aumentar tu nivel de estrés, lo cual puede impedirte disfrutar plenamente de las fiestas. Para algunos, esta temporada también puede contribuir a una sensación de tristeza, soledad e incluso depresión.

Dar unos pasos para anticipar cómo suelen afectarte las fiestas y planificar maneras de hacer frente a las demandas y a las emociones puede ayudarte a evitar el estrés y la depresión.

RECONOCE TUS SENTIMIENTOS. Si las fiestas navideñas te provocan una sensación de soledad, tristeza, agobio o cualquier otra emoción, evita reprimirte o pretender que eres feliz cuando no lo eres. Permítete sentir tus emociones (sin recrearte en ellas) y lo más probable es que acaben pasando.

COMUNÍCATE. Si te sientes solo o aislado, encuentra eventos comunales, religiosos o sociales que te hagan sentir cómodo o hazte voluntario para ayudar a los más necesitados. Esto puede ayudar a construir relaciones y a levantarte al ánimo.

MANEJA TUS EXPECTATIVAS. A medida que las familias cambian y crecen, las tradiciones cambian. Mantente abierto a hacer las cosas de manera diferente y acéptalo cuando las cosas no salgan exactamente según lo planeado o deseado. También ayuda aceptar a las personas como son en lugar de centrarte en las diferencias o los motivos de queja durante esta temporada.



CREA UN PRESUPUESTO DE GASTO Y CÍÑETE A ÉL. Decide cuánto puedes permitirte gastar en comida y regalos y no te pases debido a las presiones sociales o familiares. Si tienes poco dinero, considera los regalos caseros o los intercambios familiares de regalos.

EVITA LA PROCRASTINACIÓN. Planificar y comprar con anticipación evitará el estrés de comprar regalos de última hora.

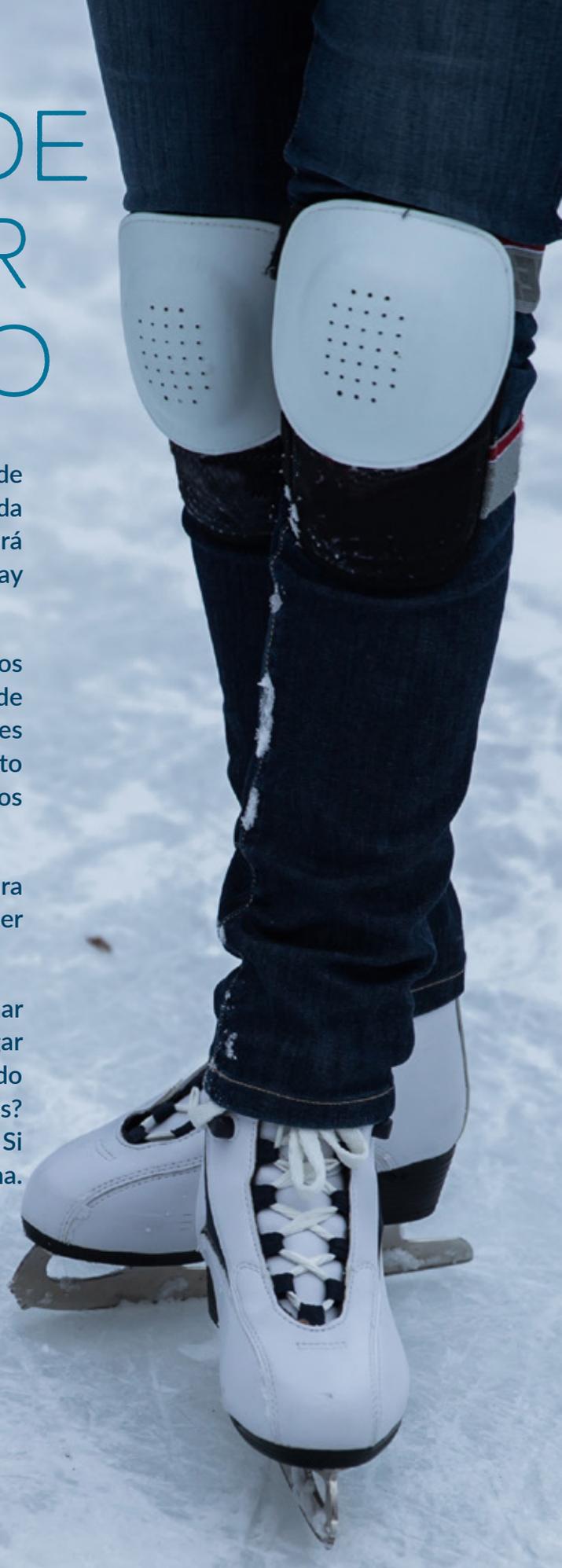
NO TE OLVIDES DE CUIDARTE. Puede ser tentador olvidarte de los hábitos saludables durante esta época ajetreada. Haz lo que puedas para evitarlo. Haz unos minutos de actividad física. Date un capricho pero sin pasarte. Dedica unos minutos al día a hacer algo relajante como la meditación, la respiración profunda, escribir un diario o practicar la gratitud. Esto puede ayudarte a controlar los niveles de estrés y a equilibrar tu estado de ánimo, permitiéndote disfrutar de la temporada.



¡Felices fiestas!

Fuente
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20047544>

4 MANERAS DE INTRODUCIR EL EJERCICIO

A close-up photograph of a person's legs from the knees down to the feet. They are wearing dark blue or black pants, white knee pads with a grid of small holes, and white ice skates with black laces. The person is standing on a snowy or icy surface. The background is a soft, out-of-focus white.

CAMINA POR EL CENTRO COMERCIAL. En lugar de ir directamente a encontrar regalos u otras compras, da una vuelta por el centro comercial primero. Esto sumará pasos y puede ofrecerte una idea más completa de lo que hay disponible antes de empezar a comprar.

JUEGA CON LOS NIÑOS. Tanto si tienes los tuyos propios como si no, lo más probable es que estés rodeado de sobrinas, sobrinos, nietos u otros niños con los que puedes jugar durante las fiestas. Asegúrate de hacer algo activo; esto también los ayudará a despegarse de los videojuegos o de los dispositivos y creará unos grandes recuerdos para todos.

VE A PATINAR SOBRE HIELO. Aprovecha la temporada para ir a patinar sobre hielo con la familia o los amigos. Puede ser muy divertido y conseguirás unas fotos estupendas.

MANTENTE ACTIVO MIENTRAS VIAJAS. Si vas a tomar un vuelo, camina por la terminal mientras esperas en lugar de sentarte todo el tiempo. Ya vas a pasar tiempo sentado en el avión, así que, ¿por qué sentarte más de lo que debes? Si te alojas en un hotel, reserva uno con gimnasio o piscina. Si visitas a la familia, invítales a salir a pasear después de la cena.

Fuente:
<https://recipes.howstuffworks.com/menus/10-ways-to-workout-during-holidays1.htm>

Brownies saludables de caramelo salado

Ingredientes:

- 1 taza de nueces
- 1 taza de almendras
- ½ taza de cacao crudo en polvo
- 1/8 de cucharadita de sal marina
- 10-12 dátiles, deshuesados
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

COBERTURA DE CAMELO

- 3 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1-2 cucharadas de miel cruda o miel de maple
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

Mete las nueces y las almendras en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén finamente picadas.

Añade el cacao y la sal y pulsa para combinar. Con el procesador de alimentos en marcha, añade los dátiles uno por uno hasta que se mezclen bien. Añade el aceite de coco, la miel de maple y la vainilla.

Forra una bandeja para hornear con papel de horno y echa la mezcla de brownie en la bandeja. Presiona para formar una capa uniforme.

Para hacer la cobertura de caramelo, bate los ingredientes en un tazón pequeño. Echa un poco de la cobertura de caramelo por encima de los brownies y coloca la bandeja en el refrigerador durante 2-3 horas para que se endurezca.

¡Corta en cuadrados y disfruta!

**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

PREVENIR EL AUMENTO DE PESO DURANTE LAS FIESTAS

Los excesos en las comidas navideñas y no seguir una rutina de ejercicio hacen que cualquiera gane peso. Estoy seguro de que has observado cómo aumenta la asistencia al gimnasio en Enero. ¿No quieres ser esa persona? Aquí tienes cuatro consejos que pueden ayudarte.

Evita saltarte comidas. Llegar muerto de hambre a una fiesta navideña hará que comas en exceso y que elijas comida poco sana. Considera comer un aperitivo antes de ir.

Sé selectivo con las delicias. Ya sean galletas de Navidad, el delicioso pastel de tu tía o alguna otra de tus recetas favoritas de Navidad, céntrate en aquellos alimentos que no sueles comer en todo el año en lugar de excederse con todo lo que haya disponible.

Mantente activo. Hay muchas maneras de aumentar la actividad física, como estacionar el coche más lejos, subir por las escaleras y levantarte unos minutos antes para hacer ejercicio. Consulta “4 maneras de introducir el ejercicio” para obtener más ideas.

Mantente hidratado. Asegúrate de beber agua en abundancia, ya que eso puede ayudarte a controlar tu apetito y a mantener la energía. Por otro lado, limita las bebidas alcohólicas, ya que pueden añadir un montón de calorías.

Céntrate en la familia y los amigos. Conectar con tus seres queridos es de lo que se trata. ¡Intenta estar presente con las personas que te rodean y pasarlo bien!

