

## CONSEJOS PARA PASAR UNA BUENA NAVIDAD

En navidad todos nos pasamos con las comida y bebidas, por este motivo os dejamos algunos consejos que te ayudarán a pasar una agradable navidad.

Asegúrate que tu dieta en Navidad es muy variada. Que sea muy rica en frutas, leche, cereales, verduras y legumbres. Procura evitar las grasas. Utiliza para cocinar, siempre que puedas, aceite de oliva. Asegúrate que las grasas saturadas no superen nunca el 10% del



total que consumes e introduce en tu dieta ácidos grasos Omega 3. Muy benéfico para el corazón y las arterias.

Mantenga su rutina de ejercicio diario, mínimo 30 minutos. Esto ayudará a quemar las calorías que has ingerido y ayuda a hacer mejor la digestión. También ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, hacer ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión.



Intenta, en la medida de lo posible, sustituir platos de carne típicos por los de pescado y así ir alternando. Una buena solución para los postres son los de frutas. Es más sano y ayuda a una buena digestión.

Hay que beber mucha agua al día. Mínimo de dos a tres litros diarios. Una copa de vino en las comidas es saludable, pero no hay que abusar.



Mantén una temperatura adecuada. Hace frío, pero un exceso de calefacción puede provocar que la piel se seque (y también las mucosas, que son la primera barrera de protección contra las infecciones: catarro, gripe...). Los expertos recomiendan situar la temperatura alrededor de los 20-21 grados.



Vigila si tienes la piel sensible o reactiva. En invierno es habitual en este tipo de piel la aparición de enrojecimientos y picores. Hidrátala con productos adecuados, elige aquéllos que mejor se adaptan a tu tipo de piel. Hay cuidados anti-rojeces con complejos calmantes y descongestionantes, como la avena, un extracto rico en oligómeros que actúa sobre la reactividad cutánea, o la glicerina, con propiedades humectantes.