



SOBREVIVE AL VERANO



Durante la época estival, hay más eventos sociales, menos rutina, más ganas de desconectar de todo.

5 PILARES QUE NOS AYUDAN:

01

MOTIVACIÓN: ¿para qué quiero cuidarme en verano?

Necesitamos un para qué que no sea efímero, disfrutar del proceso.

02

INFORMACIÓN: Saber lo que me sienta bien y mal. Entender cómo funciona nuestro cuerpo, cada nutriente tiene una función.

03

PLANIFICACIÓN: Anticiparse es clave.

Planifica tu semana o mes con el fin de llevar una alimentación equilibrada, ahorrar tiempo y dinero, innovar y no caer en alimentación aburrida. Evita decisiones impulsivas.

04

AUTOCONOCIMIENTO: entender qué necesito y cómo actúo.

Soltar el control y dejar de vivir deprisa; ser consciente del hambre emocional (antojos=especificidad, hambre emocional=sin especificidad) cuya función es regular una emoción por evitación; conectar más con nosotros mismos y dejar de usar la comida como fuente de placer; practicar la alimentación consciente.

05

ESTILO DE VIDA

Definir un PLAN DE ACCIÓN. Convertirlo en estilo de vida, no en dieta puntual, introduciendo pequeños cambios y convertirlos en prioridad sin exigirnos.

COMER FUERA DE CASA

Tupper saludable

10%

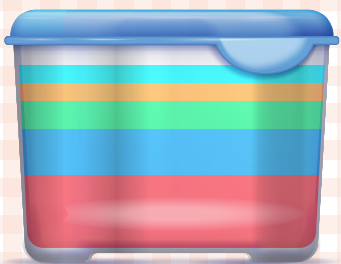
fruta

15%

hidratos
(opcional)

40%

verdura



10%

grasas

25%

proteína

- **Snacks saludables:** Pudding de semillas de chia con frutos rojos congelados, palitos de zanahoria o apio con hummus o guacamole, rollitos de pavo y aguacate y Tortitas de maíz con crema de cacahuete y plátano (o mermelada sin azúcar, crema de cacao sin azúcar) ...
- Buscar un **restaurante con opciones saludables**.
- Elegir **carne o pescado a la plancha o un plato de legumbres** acompañado de verduras.
- Procura **no acompañar el plato principal con patatas fritas**. Mejor patata asada o una ensalada.
- Pedir **salsas aparte**.
- Procura **no picar** nada antes del plato principal.
- Intenta pedir café solo o infusión **sin azúcar**.

CARBOHIDRATOS

Función energética

Aportan energética inmediata, importante conocer el índice glucémico de los alimentos.



PROTEÍNAS

Función plástica

Son nuestro ladrillo, material de construcción y reparación.



VITAMINAS Y MINERALES

Función reguladora



GRASAS

Función energética de reserva

Aportan correcto funcionamiento hormonal, ácidos grasos esenciales, absorción de vitaminas, antioxidantes, previenen enfermedades mentales, efecto antiinflamatorio.



HABITOS RECOMENDADOS DURANTE EL VERANO



CUÍDATE todos los días del año.



CUANTAS MÁS elecciones saludables, mejor (toma decisiones con antelación y piensa en las elecciones que vas a hacer).



ENFÓCATE en pequeños cambios sostenibles, olvidando los extremismos y encontrando el equilibrio.



HAMBRE físico-hambre emocional, **¡reconócelos!**

HIDRATACIÓN

- El agua debe ser la principal bebida del día.
- Mantén la hidratación mediante infusiones, té, kombucha, café...
- Huye de refrescos, zumos, cócteles y bebidas alcohólicas. Si decides beber, hazlo en vasos pequeños.



MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA



Márcate un mínimo diario innegociable. Establece un nivel mínimo de ejercicio diario, es una forma efectiva de comprometerse a mantener una rutina de ejercicio regular sin excepciones.



Movimiento cotidiano: ir andando a los sitios, subir escaleras, dar paseos después de las comidas principales, jugar a las palas, rutas para la montaña, pasear junto a la orilla, nadar en la playa o la piscina.



Puede ser un buen momento para introducir una rutina de entrenamiento.



Practica 3 días a la semana algún tipo de deporte.

