



Juli Volunterio  
HEALTH COACH

## Cómo mantenerte sano durante las fiestas...

El objetivo principal es ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor, y tener presente las metas que nos hemos propuesto.

Algunos puntos a considerar:

- NO HAY NADA PROHIBIDO, PERO SÍ HAY QUE MODERARSE... Trata de enfocarte en agregar alimentos nutritivos, de tener un plato balanceado. Busca que la mayoría de lo que llevas a tu boca sea nutritivo, sano;
- DIRIGÍ LA ATENCIÓN EN LO QUE PODES COMER..., más que en lo que no debes. Enfócate en agregar color, proteína, grasas saludables;
- FOCALIZATE EN TU CUERPO...¿Cómo me siento con lo que estoy haciendo?, ¿lo estoy disfrutando?, ¿estoy satisfech@?, ¿estoy comiendo por gula?. Podes anotar estos sentimientos en un cuaderno para luego analizar la situación y tenerla en cuenta en un futuro;
- COME DESPACIO, CONSCIENTE...esto va a ayudar a darte cuenta como te sentís física y emocionalmente;
- SÉ AGRADECID@ por todas las cosas buenas que hay en tu vida;
- SACIATE UN 80%... esto es una máxima del pueblo japonés para estar sanos, y a vos te va a servir para no comer excesivamente;
- HIIDRATATE... muchas veces confundimos la deshidratación con hambre, por eso toma mucha agua. Asimismo, si vas a beber alcohol, te recomiendo que intercales un vaso de este, por uno de agua;





Juli Volunterio  
HEALTH COACH

## Cómo mantenernos sanos durante las fiestas...

- **CÉNTRATE EN TU LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL...** las fiestas pueden ser causantes de estrés por diversos motivos, por eso te recomiendo tener algunas herramientas para afrontarlo: práctica yoga, meditación, respiraciones, salí a caminar (si estas en contacto con la naturaleza mejor aún), descansa adecuadamente, y no temas poner límites a esos familiares molestos. Si no te sentís cómodo@ con determinadas conversaciones, podes aclararlo y pedir cambiar de tema;
- **¿CÓMO VOY A SENTIRME AL DÍA SIGUIENTE?** Reflexiona sobre los objetivos que te propusiste este año, en aquellas metas que venís trabajando...entonces, ¿vale la pena faltar a la palabra con uno mismo?, ¿esto es lo que quiero para mi?;
- **DISFRUTA...** que las fiestas sean motivo de reencuentros, de charlas, enfoca ahí tu atención;

Espero que te sirva este material, y si te parece útil compartilo con tus seres queridos.

Gracias y muy ¡felices fiestas!

Con amor,

Julieta.

