

## **RUTINA/ DISCIPLINA/ evitar el aumento de peso**

Estos días van a resultar monótonos y aburridos tanto tiempo en casa, por eso debes intentar crearte una rutina con horarios para las distintas actividades y no caigas en la trampa de la nevera.

*Ejemplo de actividades que realizar en casa:* Ejercicio físico (ej. estiramientos), lectura, aseo, ordenar armarios, charlas con la familia y amigos (de manera virtual) pruébate ropa del año pasado, ...

En cuanto a la alimentación es preferible hacer una comida y cena un poco más elaborada donde inviertas más tiempo, siempre buscando la receta más saludable en tu circunstancia.

Si tienes tendencia a picar procura no pasar más de 3 horas sin comer, te pueden ayudar tentempiés como variantes: Pepinillos, cebolletas, ... pipas naturales sin sal ni aditivos. También es una buena ocasión para practicar a realizar snacks saludables.

Evita tener en casa productos que te puedan hacer caer en la tentación.

Bebe abundante agua e infusiones calentitas.

En caso de tener ganas de picar beber un vaso de agua.

Incluir productos integrales en tu dieta pueden saciar más y tener a mano frutas.

Ten una pieza de fruta siempre a mano para evitar picar alimentos menos saludables.

Cuando te sientes a comer piensa realmente si te apetece o simplemente estas aburrido. En caso de que, si te apetezca se consciente y procura comer de una manera relajada, masticando bien, despacio y disfrutando de la comida.

\*Para cualquier consulta puede ponerse en contacto con cualquiera de los nutricionistas de ARPER

**ÁNIMO. TU PUEDES**