

NOVIEMBRE - ENERO 2023

RECOMENDACIONES

INVIERNO



NUTRICIÓN

**MEDIDAS PREVENTIVAS EN
PARA EL FRÍO**

**ESPERO TUS DUDAS EN MI CORREO
AJESTRADA@AJESTRADA.COM**



**BEBIDAS CALIENTES
LIBRES DE CALORÍAS**



Puedes consumir estas bebidas en el momento que lo desees

Infusión de frutas del bosque: Mezcla bayas como arándanos o frutos rojos para una infusión deliciosa y baja en calorías.

Té de mora: Las hojas de mora se pueden utilizar para hacer una infusión con un sabor único.

Té de guayaba: Las hojas de guayaba se pueden usar para hacer un té fragante y con propiedades medicinales.

Té de menta y limón: Una combinación refrescante y sin calorías.

Té de chai sin azúcar: Prepara té chai con especias como canela, clavo, jengibre y cardamomo, evitando el azúcar.

Infusión de jengibre y menta: Mezcla rodajas de jengibre fresco con hojas de menta para una bebida caliente y estimulante.

Té de hinojo y anís: Combina semillas de hinojo y anís en agua caliente para un té digestivo y reconfortante.

Té de menta y cardamomo: Agrega unas hojas de menta y unas semillas de cardamomo a tu taza para un sabor refrescante y especiado.

Té de cúrcuma y jengibre: Mezcla cúrcuma en polvo y rodajas de jengibre en agua caliente para un té antiinflamatorio y reconfortante.

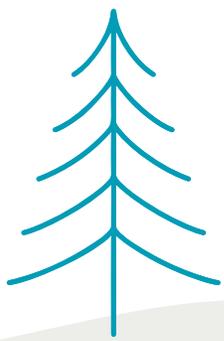
Té de manzana y canela: Combina trozos de manzana seca y canela en agua caliente para un té reconfortante.

Té de lavanda: Agrega flores de lavanda secas a tu infusión para un té relajante.

Agua de limón de jamaica: Aprovechando que el agua de jamaica se tiene que preparar caliente, puede añadirle unas gotas de limón o molerle una fresas.

Chocolate caliente sin azúcar con agua: Utiliza cacao en polvo sin azúcar.





RECOMENDACIONES

Recomendaciones para esta temporada

Es un gusto para mí poder compartir algunos consejos para que disfrutes esta temporada de invierno incluyendo tus alimentos favoritos. Durante la época de vacaciones demanda más compromisos sociales donde hay más ingesta de alimentos que puede generar un gran estrés de subir.

Lo que se ha trabajado en tu plan de alimentación, es la importancia de modificar hábitos que sean beneficiosos para tu salud, por lo que vamos a cuidar los siguientes aspectos:

1. Seguir haciendo ejercicio en esta temporada de vacaciones.
2. Cuidar horarios de sueño.
3. Respetar horarios de comida.
4. Hidratarse bien durante todo el día.
5. No saltarse comidas. Durante los compromisos sociales, seguir comiendo normal, los tiempos indicados en tu plan de alimentación, esto ayudará a llegar con un hambre moderada a la celebración.
6. Sugerencia de orden de los platillos: Comenzar con los platillos que contenga proteína, luego las verduras y al último los cereales.
7. Moderar consumo de pan o tortillas, si se tiene planeado comer pasta.
8. Proponer dinámicas sociales que conlleven actividades físicas, como paseos donde haya caminata, baile, actividades que impliquen más movimiento.
9. Si te sientes muy satisfecho prueba un té al terminar la comida, a veces funciona un chicle como digestivo.
10. Recuerda ¡Tienes una meta!