Tenga Muy Felices

Controlando el estrés durante las vacaciones

Tenga Muy Felices y Saludables Fiestas

Las fiestas de fin de año son maravillosas, pero también son un asalto a la salud. Por lo general estamos demasiado ocupados para hacer ejercicio y cocinar comidas saludables; también tenemos los bondadosos y bien intencionados compañeros de trabajo, amigos y familiares que nos ofrecen sus golosinas caseras; la fiesta en la oficina está repleta de comida deliciosa, dulces y alcohol; y el estrés de reuniones familiares puede agotar la energía necesaria para saltar sobre esos obstáculos.

El boletín de este mes está totalmente enfocado en pasar esta época de fiestas con buena salud, felicidad y con su cintura intacta. En primer lugar vamos a tratar de las posibles consecuencias—el mal humor, la dieta arruinada y la falta de ejercicio pueden ser efectos retrasados del aumento de estrés.

section 01

Su Actividad para Diciembre:
Maneje el Estrés y Mantenga un Peso Saludable

Tenga presente consejos útiles para disfrutar la compañía de sus amigos y familiares. También puede vigilar su peso toda la semana y mantener control de su dieta.

No Permita que el Estrés de la Temporada de Fiestas le Haga Daño

Mantenga su rutina normal
Duerma bien, haga sus ejercicios y cuide su dieta. Eso lo ayudará a sentirse en control y tendrá un enorme impacto totalmente positivo sobre el estrés.

No haga demasiados compromisos
El extenderse con demasiados compromisos no le hace ningún favor a nadie. Siéntase a gusto y disfrute los momentos agradables que pasará con sus amigos y familiares asumiendo solamente aquellos compromisos que puede cumplir.

Manténgase dentro de su presupuesto
Rondas adicionales de bebidas y arranques de generosidad se suman a toda prisa. ¡Determine de antemano hasta cuanto puede gastar y aténgase a su decisión!

Reconozca cuando necesita ayuda
No es ninguna vergüenza el sentirse abrumado. Los problemas de salud relacionados con el estrés, como por ejemplo la depresión siempre empeoran cuando nos falta tiempo para todo lo que tenemos que hacer y eso trae nuevos factores de estrés. ¡Si necesita tomarse un descanso y pedir ayuda, hágalo! Su salud y su felicidad son mucho más importantes que las trivialidades de las fiestas.

Consejos para el Control del Peso

Estos simples consejos para el control del peso se aplican a su vida diaria, pero principalmente durante la época de fiestas.

1

Prepare un plato ligero para llevar a los eventos sociales.

¡De esa forma usted sabe que tiene una opción saludable!

2

Controle la porción al servirse.

Si no está en el plato, no lo comerá.

3

Use platos y vasos más pequeños.

¡Algunas veces sus ojos son más grandes que su estómago y eso ayuda!

4

Sírvase siempre alimentos saludables.

De esa manera siempre comerá buenos nutrientes y ya no quedará mucho lugar en su estómago para las golosinas malsanas.

5

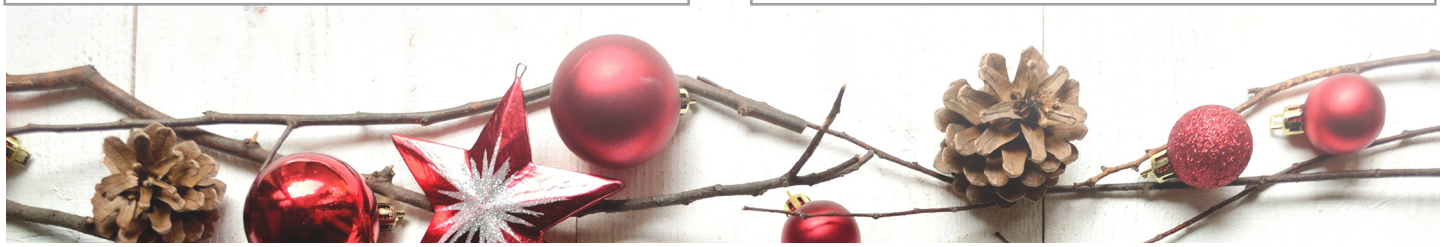
Fíjese bien en lo que come.

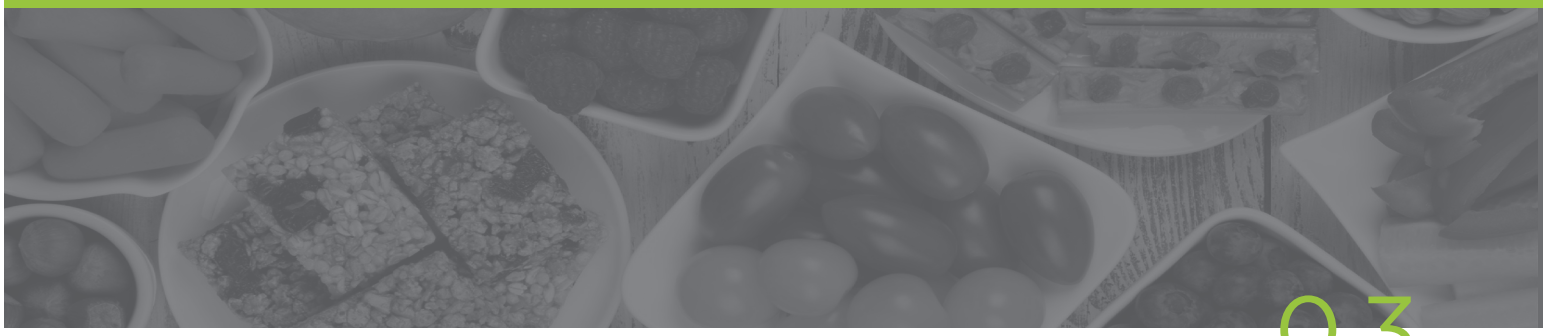
¡Sepa cuando está perdiendo el control!

6

Planee de antemano y siga haciendo sus ejercicios.

Si no tiene tiempo para seguir su rutina normal, divida sus ejercicios en secciones cortas durante el día.





Alternativas Saludables para las Comidas de las Fiestas

No se tiente con la torta de calabaza con una torre de crema por encima, con el puré de papas con mantequilla y el relleno casero esponjoso para el pavo. O sea, todos nosotros tenemos nuestros platos favoritos durante las fiestas y esas tentaciones dificultan mantener la dieta bajo control. Pero la buena noticia es que se puede hacer—todo lo que se necesita es un par de trucos mentales y la fuerza de voluntad para hacer algunas simples sustituciones de alimentos.

Limite las Indulgencias y Mantenga su Dieta

- **Primero llene el estómago con alimentos sanos.** ¡Empiece con frutas, vegetales y carnes magras! Coma despacio para darle tiempo a que esos alimentos se asienten y verá que ya no se tentará tanto con los postres y los dulces.
- **Antes de salir de su casa, coma una botanita o algo ligero.** No espere hasta la hora de la comida y no se haga ilusiones de que su fuerza de voluntad va a estar firme todo el tiempo, principalmente si tiene hambre cuando llega a la fiesta. Forre su estómago con algo antes de ir a una fiesta o reunión de familia.
- **Controle su medio ambiente.** Trate de no estar cerca de los sabrosos platos y golosinas dulces y socialice con los demás invitados lejos de las mesas del buffet y postres. De ser posible, también es buena idea sentarse cerca de alguien que también está controlando su dieta y así podrán apoyarse mutuamente.

Simples Alternativas de Comidas

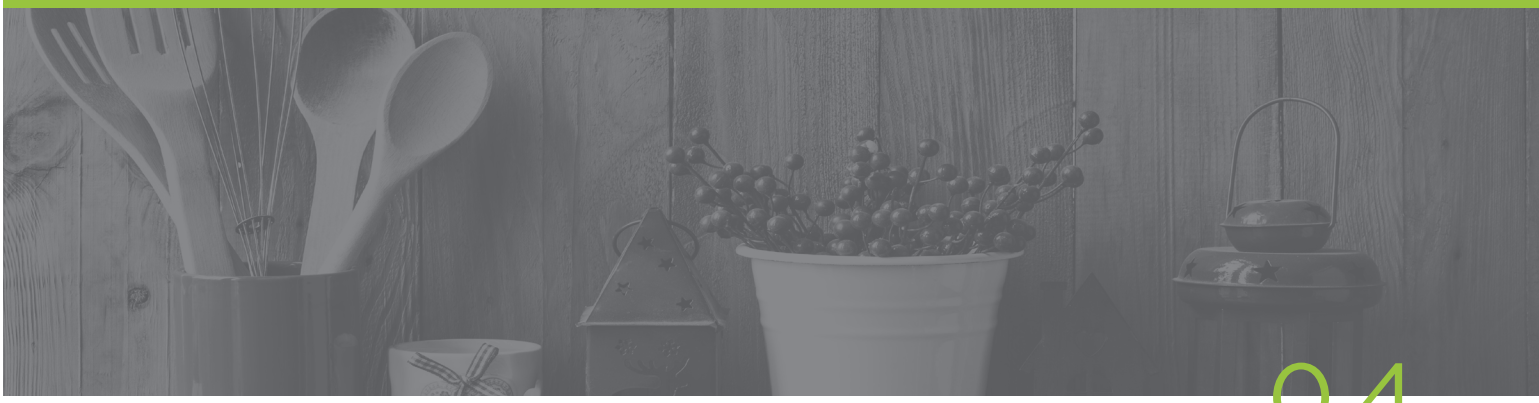
Consuma Esto	No Consuma Esto
Frutas	Pasteles y dulces cremosos
Agua o té helado sin azúcar	Sodas o jugos azucarados
Pan integral	Pan blanco hecho con harina enriquecida
Productos lácteos bajos en grasa o totalmente sin grasa	Leche integral, quesos grasosos y helados

¡Consejo Extra: Sírvase poca salsa y llene su plato con frutas y vegetales saludables!

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Viva la Vida Bien

powered by navigate



section 04

Receta de Diciembre

Relleno Rápido y Saludable para el Pavo

Cuando lo invitan a una comida, lleve este relleno delicioso para asegurar que hay algo saludable en la mesa.

Tiempo Total de Preparación: 60 minutos
Porciones: 6

INGREDIENTES

6 pedazos de pan agrio (sourdough bread)
6 pedazos de pan de centeno (rye bread)
½ taza de cebolla picada
1 tallo de apio
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
1 ramita de romero fresco
1 ½ tazas de caldo de vegetales
3 cucharadas de aceite de coco
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

NUTRICIÓN

325 calorías
9 g grasa
538 mg sodio
48 g carbohidratos
0 g fibra
11 g proteína

INSTRUCCIONES

1. Mientras se está calentando el horno a 350°F/177°C, preparar los vegetales, picar la cebolla el apio, el ajo, el pimiento rojo y el romero.
2. Luego, cortar el pan en pedazos de más o menos 1 pulgada.
3. En un tazón grande agregar todos los ingredientes a los pedazos de pan y mezclar bien.
4. Pasar esa mezcla a un recipiente para hornear, tapar y asar durante 30 minutos.
5. Destapar y dejar asar otros 15 minutos hasta que se vea de un color acaramelado.

Este boletín informativo / póster se proporciona solo con fines informativos generales y no debe considerarse consejo médico, diagnóstico o recomendaciones de tratamiento.

Elimine el Estrés de las *Fiestas* de Fin de Año

Su Actividad para Diciembre:

Maneje el Estrés y Mantenga un Peso Saludable

Tenga presente una serie de consejos útiles para disfrutar la compañía de sus amigos y familiares. También puede vigilar su peso toda la semana y mantener control de su dieta. ¿Su consejo principal? ¡Mantenga su rutina normal! Eso incluye dormir bien, hacer ejercicio, cuidar su dieta para sentirse en control y lograr un impacto positivo sobre su nivel de estrés.

Haga su plan para lograr éxito:

- Mantenga sus rutinas de dormir, hacer ejercicio y cuidar su dieta
- No haga demasiados compromisos
- Manténgase dentro de su presupuesto
- Reconozca cuando necesita ayuda

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate
Wellbeing Solutions

Este boletín informativo / póster se proporciona solo con fines informativos generales y no debe considerarse consejo médico, diagnóstico o recomendaciones de tratamiento.