

OPERACIÓ RETORN DE LES VACANCES D'ESTIU...



A les vacances aprofitem per gaudir, anar més relaxats i variar les nostres rutines. Les vacances són molt necessàries i sanes! Però sortir de la rutina també pot fer que canviem horaris i hàbits de tot l'any, el que pot afectar la nostra alimentació, activitat esportiva, horaris de son, etc.

A la consulta de nutrició sempre insistim en que els bons hàbits no entenen de dates concretes, sinó que quan els adquirim i "es queden" són per sempre i per tot l'any! Això vol dir que encara que canviem rutines i gaudim d'altres activitats, sempre hem d'intentar mantenir les bases d'una alimentació saludable i trobar moments per moure'ns i fer activitat física.

Però arriba el final de les vacances, i sigui que ens costi més el retorn a la rutina o haguem tornat amb alguns "quilets de més", us deixem alguns consells per posar en pràctica L'OPERACIÓ RETORN DE LES VACANCES:



- 1- És important reprendre els bons hàbits el més aviat possible. Si t'interessa mantenir el teu pes o baixar-lo, que sigui de forma saludable i amb el consell d'un professional de la nutrició.
- 2- Digues NO a "estic a dieta". Les dietes tenen dates de caducitat, l'estil de vida no. Els canvis han d'anar enfocats a millorar la teva salut i en conseqüència el teu pes i composició corporal. L'alimentació ha d'estar adaptada perquè els canvis siguin d'acord els teus gustos, horaris, etc. Comença des d'ara a augmentar la ingesta diària de verdures i hortalisses, fruites, llegums, aliments integrals i greixos saludables i estaràs fent un gran canvi.
- 3- Procura menjar aliments que són "de veritat" i NO industrialitzats i processats. Cada dia l'alimentació es regeix més per preparacions manipulades, tot envasat i amb alt contingut de sucres, greixos, sal... Una alimentació sana comença per menjar els aliments en el seu format natural i integral. La fruita (no sucs), la verdures fresques, els cereals (no refinats), les carns i peixos (no processats), en són alguns exemples.

- 4- Cuina! Cuinar ens apropa més als aliments, al compromís amb nosaltres mateixos de cuidar la nostra alimentació, conèixer els aliments de temporada i prendre decisions sobre què volem menjar.
- 5- Comença per planificar un menú, la compra i els àpats. Et podem ajudar! Recorda que una alimentació saludable comença per la compra i una bona organització. I amb això tot serà més senzill, incloses la cuina i la preparació.
- 6- Planifica els “tentempiés” (si els fas) i/o l’esmorzar. No és tant important l’ordre, les hores o el número d’àpats que facis, sinó que estiguin compostats d’aliments saludables. En són alguns exemples els fruits secs torrats o crus, la fruita sencera, el iogurt o quèfir, el pa integral amb oli d’oliva, avocat, tomàquet, formatge fresc o un ou, o bé els flocs de civada amb fruits secs i iogurt.
- 7- A què esperes per l’activitat física? No esperis veure un canvi si tu no el fas primer! Segur que vindran al cap moltes excuses i justificacions que poden allargar-ne l’inici o el retorn. Quan abans comencis abans agafaràs el ritme i et sentiràs millor.

Esperem que aquests consells us ajudin a la tornada de les vacances. Recordeu que les dietistes - nutricionistes de CPEN et podem ajudar a aconseguir el teu objectiu més fàcilment.

Però de moment NO esperis més!

