

Disfruta de las ocasiones especiales sin que afecte tu salud

Autor:: Sarah E
abril 26, 2021



¿Cómo mantener el peso y la energía cuando te ves rodeada por las tentaciones de los restaurantes y las comidas de las bodas?

¡Hola señoras! ¿Cómo las está tratando la primavera (o el otoño en el hemisferio sur)? El otro día me di cuenta de que estamos cerca del mes de junio: ¡la temporada de las bodas! (También resulta ser el mes de mi cumpleaños y mi aniversario de casada.) Luego vienen julio y agosto, cuando la mayoría de la gente se va de vacaciones. ¿Y por qué menciono esto?

Todos estamos familiarizados con este molesto escenario: es

una ocasión especial: sales a comer, asistes a una boda o te vas de vacaciones y es imposible que no disfrutes de la comida. Es decir, la comida es como la mitad de la diversión o más, ¿verdad? Por mi parte, no puedo decirle no a la comida de la boda. Así que, llega la ocasión especial, tenemos un día, pero luego tenemos que lidiar con una resaca de comida, pérdida de energía y/o aumento de peso.

Oigo esto de muchas mujeres con las que trabajo y me siento igual: no importa lo que pase en la vida, necesitamos energía! Ah, y el mantenimiento del peso tampoco estaría de más. Quiero decir, ¿por qué pagar con hinchazón y fatiga para pasar un buen rato? ¿Quién quiere hacer eso?

Entonces, ¿cómo mantener el peso y la energía frente a todas estas tentaciones? Escuchen amigas, no es fácil pero es factible y vale la pena.

Todos estamos familiarizados con este molesto escenario: es una ocasión especial: sales a comer, asistes a una boda o te vas de vacaciones y es imposible que no disfrutes de la comida. Es decir, la comida es como la mitad de la diversión o más, ¿verdad?

Vas a salir a comer, a asistir a una boda o a irte de vacaciones y ¡no hay manera de que no disfrutes de la comida!

Aquí tienes unos sencillos consejos para que los sigas en la próxima ocasión en la que te enfrentes a una tentación:

1. Recuerda siempre que cómo te sientes DESPUÉS de pasarla bien es tan importante como el hecho de pasarla bien. Las resacas de comida, la hinchazón y la baja energía no valen la pena.
2. Sé realista: es probable que comas más de lo habitual y que disfrutes de un postre del que normalmente te

alejas. Estás disfrutando de una ocasión especial, ¿recuerdas?

No es fácil, pero es factible y vale la pena.

3. Aléjate del gluten, el arroz y las papas. Estos tres alimentos te dejan sin energía y te provocarán una hinchazón como ningún otro alimento. Puedes seguir disfrutando de bife, pollo y pescado, platos lácteos con berenjena y quiche, guarniciones de verduras como ensaladas, batatas, aros de cebolla y un sinfín de sopas. De postre, elige las opciones sin gluten como mousse de chocolate, helado, sorbete, compota de frutas y tarta de chocolate sin harina.



- 4.
5. Bebe agua y cómete la ensalada o el plato de verdura antes de meterte en la comida más pesada. Esto te llenará un poco y evitará que comas en exceso.
5. Si estás de vacaciones, no comas ni muy temprano ni muy tarde. Intenta comer sólo entre las 10 de la mañana y

las 7 de la tarde. Come poco durante dos comidas del día y date un capricho en una de ellas. O bien haz dos comidas al día: el almuerzo y la cena. Mantente en movimiento, y haz ejercicio como caminar y subir las escaleras.

6. Una vez que tengas en cuenta estos consejos y sepas que puedes disfrutar absolutamente de tu ocasión especial/vacaciones mientras mantienes tu peso y energía, no tendrás que gastar más energía mental en preocuparte por el tema. ¡Disfruta mientras te ciñes a las instrucciones!

Me encanta hablar de este tipo de cosas, no porque esté obsesionada con el peso o el aspecto físico, sino porque sé con certeza, tanto por experiencia como por la ciencia, que tu peso, tus niveles de azúcar en sangre y la calidad de tu sangre (que está formada por los alimentos que comes) tienen un efecto directo y enorme en tu energía, tu estado de ánimo y tu claridad de pensamiento. Y como mujeres, necesitamos mucha energía, buen estado de ánimo y la cabeza clara para cuidar de la familia, administrar la casa y cumplir nuestras otras misiones en el mundo.

Así pues, disfruta de las ocasiones especiales sin caer en el vicio: ¡es súper importante y posible!