

VIERNES DÍA 19 RETO NAVIDAD

LA ALIMENTACIÓN Y TUS EMOCIONES

Es un mes lleno de emociones a flor de piel, sentimientos encontrados y momentos únicos que compartir con la familia. ¿Y tu relación con la comida cómo es? ¿Sabes que las emociones juegan un papel importante? Vamos a conocer los puntos más destacados.

LAS EMOCIONES NOS PUEDEN HACER ACTUAR DE UNA MANERA U OTRA CON LA ALIMENTACIÓN

TIPS PARA COMBATIR NUESTRAS EMOCIONES LIGADAS A LA ALIMENTACIÓN

1. **Respira profundamente** durante unos segundos e intenta calmar tu ansiedad.
2. **No caigas en la tentación** de consumir alimentos en exceso por algún sentimiento.
3. Opta por **picotear cosas sanas** y combatir el hambre emocional.
4. **Sal y queda con amigos o familiares** para desconectar.
5. **Reconoce el problema** y intenta afrontarlo de la mejor manera, sal del círculo.
6. **Identifica los motivos de esos hábitos** con la alimentación.
7. Varía éstos, con **hábitos mucho más saludables** y que puedas hacer a corto plazo.
8. **Planifica tus comidas** para no volver a caer.
9. **Sustituye las endorfinas** que te produce comer con hacer ejercicio por ejemplo.
10. **Busca tu bienestar emocional** pero no a través de la comida.

Ahora que ya tienes estas pequeñas recomendaciones sólo tienes que hacer tu lista de la compra de manera consciente para **poder planificar tus comidas y que sean equilibradas, saludables y puedas añadir un capricho pero sin culpa.**

TU LISTA DE LA COMPRA

PRODUCTOS FRESCOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESPENSA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONGELADOR

.....

.....

.....

.....