



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES NUTRICIÓN 1

Mantén la cabeza ocupada.

Durante estos días de encierro, en los que las 24 horas se nos hacen más largas, es fundamental que mantengamos nuestra cabeza ocupada y realicemos distintas actividades. Vídeos de pilates de nuestra monitora Marta, pintar, cocinar, realizar manualidades con nuestros pequeños... Todo vale!! El aburrimiento nos puede causar lo que llamamos "hambre emocional". Este hambre no es un hambre real, no es una señal de nuestro cuerpo de que necesita comer si no que la crea nuestro cerebro por el aburrimiento y será nuestro gran enemigo para mantenernos en forma durante esta cuarentena ya que, por lo general, las elecciones que hacemos siempre son de alimentos insanos.

Para combatirlo, será fundamental mantenernos activos y ocupados y, si teletrabajamos, que lo hagamos en un lugar distinto de la casa al que comemos.

