



**BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS DÍAS FESTIVOS:
¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?**

Introducción

En Fitmylegs, sabemos que la salud no se trata solo de un número en la báscula, sino de cómo te sientes, te mueves y disfrutas de la vida.

Los días festivos son momentos para celebrar con amigos y familia, pero también pueden ser un desafío para mantener tu bienestar. Esta guía te proporcionará estrategias prácticas y alineadas con los principios de Fitmylegs para ayudarte a disfrutar sin excesos, cuidando tu cuerpo y mente durante la Navidad.

Nuestros pilares son claros: **movilidad, equilibrio, nutrición y sostenibilidad**. Utilizaremos estos conceptos para abordar qué hacer **antes, durante y después** de los días festivos. La clave es encontrar un balance que te permita disfrutar mientras te mantienes en movimiento y en conexión contigo misma.



1. Antes de los Días Festivos: Construyendo una base sólida

Planifica con anticipación

1. Recarga nutricional pre-festiva

Los días previos, enfócate en llenar tu cuerpo de alimentos con una alta densidad nutricional:

- **Vegetales crucíferos** como brócoli y coliflor.
- **Proteínas magras** como pollo, pescado y tofu: te ayudan a mantener la masa muscular y controlan el ciclo apetito-saciedad.
- **Carbohidratos complejos** como avena, trigo sarraceno y quinoa: te proporcionan energía estable.
- **Grasas saludables** como aguacate, nueces y semillas: equilibran tus hormonas.

2. Evita el Hambre Acumulativa

Es un error muy común “ahorrar calorías” para la gran cena. Esto puede llevarte a comer en exceso y perder el control. En lugar de eso:

- Come comidas variadas y balanceadas durante el día.
- Incluye snacks ricos en fibra (manzana con crema de almendra, zanahorias con hummus...).

3. Visualiza tus festividades

Reflexiona sobre los eventos que tendrás:

- ¿Habrá opciones saludables?
- ¿Puedes llevar tu propia aportación al menú?

Planificar con antelación te permitirá disfrutar sin sentirte fuera de control.

4. Controla tus hormonas

La glucosa es un nutriente que obtenemos principalmente de los hidratos de carbono y **su principal función es aportarnos energía de manera rápida.**

Debemos de tener en cuenta que, tanto para mantenernos sanas como para potenciar la pérdida de grasa, **debemos mantener una curva de glucosa en sangre estable y en rango (70-120) evitando los picos y la glucosa elevada de manera crónica.**



Los alimentos que más elevan la glucosa son los refinados: postres, dulces (turrón, mazapán...), pan blanco, hojaldres... y alcohol (vino, cerveza, destilados).

Por lo tanto... **¿Qué podemos hacer para controlar la glucemia?**

- **Evitar consumir hidratos de carbono solos.** Siempre debemos acompañarlos de otros alimentos ricos en fibra, grasa o proteína (actuarán como “freno”).

De esta manera se retrasa el vaciado gástrico y la glucosa pasará al torrente sanguíneo de manera más controlada.

- **Consumir una cucharada de vinagre de manzana.** Se ha observado que el consumo de vinagre de manzana disminuye los niveles de azúcar en sangre. Su contenido en ácido acético ralentiza la digestión de los carbohidratos, por lo tanto, la glucosa pasa a sangre de manera sostenida evitando **los picos**. Preferentemente se debe tomar previo a la comida. Sin embargo, sus efectos también se han observado incluyéndose en preparaciones.

Por ejemplo: Incluir como entrante una ensalada con verduras frescas (fibra), aguacate (grasa) y marisco (proteína). Aliñada con AOVE y vinagre de manzana.

- **Mantener un orden concreto.** El orden en que consumimos los alimentos influye.



Lo ideal y más beneficioso es consumir **en primer lugar alguna verdura, en segundo lugar la proteína** acompañada de alguna fuente de grasa **y por último, los dulces de manera moderada.**

- **Evitar el alcohol en la medida de lo posible.** Lo más recomendable es evitarlo siempre que se pueda.

Sin embargo, dado que en estos eventos a veces es algo más complicado, al menos se debe **limitar su consumo a una o dos copas de vino** y acompañando siempre al plato principal.

- **Controlar las cantidades.** La cantidad también es importante, por lo que es **recomendable comer despacio** para saciarte antes y disfrutar de esa comida diferente y del entorno.
- **Evitar comer sin hambre.**

Prepara tu cuerpo con movimiento

Los días festivos pueden incluir largos periodos de estar sentado (viajes, cenas, sobremesas). Por eso, es importante mantener tu movilidad antes de las celebraciones.

- **Incorpora ejercicios funcionales:** realiza rutinas que fortalezcan tu postura y articulaciones. Ejemplos: sentadillas, estiramientos dinámicos o yoga.
- **Caminatas diarias:** una caminata de 30 minutos no solo mejora la circulación, sino que también te ayuda a conectar mente y cuerpo.
- **Entrenamiento de fuerza moderado:** fortalece tus músculos para soportar mejor los días más activos o sedentarios.

Cuida Tu Mente

El bienestar emocional es clave durante las navidades:

- **Establece tus intenciones:** Pregúntate cómo quieres sentirte después de las fiestas. ¿Ligero, en control, sin culpa?
- **Respira conscientemente:** Practica respiraciones profundas para calmar tu sistema nervioso y evitar comer por ansiedad.

2. Durante los días festivos: Disfruta con equilibrio y consciencia

Mantente en Movimiento

El movimiento no tiene que detenerse durante las celebraciones. Aunque tu rutina cambie, encuentra maneras de incorporar actividad física:

- Participa en actividades familiares al aire libre: una caminata post-cena, juegos o baile.
- Si viajas, lleva una banda elástica o una esterilla para hacer ejercicios en casa o en el hotel.



Haz Elecciones Conscientes en la Mesa

1. Aplica la regla del 80/20

Disfruta el 80% de tus comidas con opciones nutritivas y el 20% con esos antojos que te hagan feliz.

2. Come con moderación y atención

- Sirve pequeñas porciones y escucha a tu cuerpo para saber cuándo está satisfecho.
- Mastica despacio y disfruta de los sabores.

3. Prioriza los alimentos que te nutren

- Llena tu plato con colores: vegetales, frutas y proteínas magras.
- Evita los alimentos ultra procesados y altos en azúcar.

4. Practica el Mindful Eating

- Mastica al menos 15 veces cada bocado.
- Baja el tenedor entre bocados y conversa.
- Haz una pausa antes de repetir. Pregúntate: “¿Realmente tengo hambre?”

Hidratación como tu aliada

Bebe suficiente agua durante todo el día para mantenerte hidratado y ayudar a tu cuerpo a procesar los alimentos. Si consumes alcohol, alterna cada bebida con un vaso de agua.

3. Después de los Días Festivos: Volviendo al Equilibrio

Recupera tu movimiento natural

Después de días más sedentarios o indulgentes, vuelve a tu rutina de movilidad:

- Realiza estiramientos suaves para aliviar tensiones acumuladas.
- Incorpora caminatas de baja intensidad para reactivar tu circulación y digestión.

Aliméntate para renovarte

1. Llena tu plato con energía renovadora

- Enfócate en alimentos integrales y frescos.
- Incluye probióticos naturales como yogur o kimchi para mejorar la salud intestinal.
- No te olvides de las especias. La cúrcuma y el jengibre son potentes antiinflamatorios, recuerda que pueden venirnos genial después de comidas copiosas que nos hagan sentirnos llenas y pesadas.
- Prioriza proteínas de alta calidad (pollo, pescado, tofu) para recuperarte físicamente.

2. Establece ritmos saludables: tu reloj biológico te lo agradecerá

Retoma horarios regulares de comida

para equilibrar tu metabolismo y evitar picos de hambre.

Ajusta tu actitud

El bienestar es un maratón, no una carrera de velocidad. No te castigues por excesos ocasionales, sino aprende de ellos para abordar las próximas celebraciones con más confianza.

¿Cómo lo hacemos las chicas de Fitmylegs?



1. Movilidad diaria:

El movimiento no solo es ejercicio; es parte de tu vida diaria. Mantente activo incluso en las pequeñas cosas: levántate cada hora, realiza estiramientos mientras cocinas o juega con los niños.

2. Equilibrio y moderación:

La clave está en balancear los momentos de disfrute con decisiones saludables. No se trata de privaciones, sino de aprender a elegir lo que realmente necesitas.

3. Disciplina y constancia:

Cultivar fortaleza no solo se trata de músculos, sino también de una mentalidad resiliente. Usa los días festivos como una

oportunidad para practicar gratitud y fortalecer tus relaciones personales.

4. Sostenibilidad:

Adopta prácticas que puedas mantener a largo plazo. Un estilo de vida saludable no debería terminar después de las fiestas; utiliza estas estrategias como base para seguir creciendo.

PON EN PRÁCTICA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA GUÍA



Caso práctico de ejemplo:

María quiere disfrutar de la cena de Nochebuena sin sentirse culpable al día siguiente, pero tampoco quiere complicarse con restricciones. Este es un plan que mezcla flexibilidad, disfrute y algunas decisiones conscientes.

Por la Mañana: Un Desayuno Salado para Empezar el Día con Energía

Meta: Alimentarse bien para evitar llegar a la cena con un hambre excesiva.

Desayuno sugerido:

Una tostada de pan integral con aguacate, huevo poché y una pizca de sal y pimienta.

Acompañado de una infusión o té verde y un vaso de agua con limón.

¿Por qué? Es una opción que combina proteínas, grasas saludables y fibra, manteniendo el nivel de glucosa estable y proporcionando energía durante toda la mañana.

Media Mañana: Un Snack Opcional y Práctico

Meta: Evitar hambre antes de la comida.

Snack opcional:

Palitos de zanahoria y apio con un poco de hummus, o un puñado de almendras naturales.

¿Por qué? Es fácil de preparar, ligero y aporta nutrientes esenciales.

A la Hora de Comer: Variado y Satisfactorio

Meta: Elegir una comida balanceada sin restricciones.

Ejemplo de Comida:

Primer plato: Una crema de calabaza o zanahoria, con un toque de cúrcuma y jengibre para favorecer la digestión.

Plato principal: Filete de pescado a la plancha con guarnición de verduras al vapor (espárragos, brócoli y zanahorias) y patatas asadas.

¿Por qué? Este menú es variado y rico en nutrientes que te ayudará a mantener tus niveles de glucosa estables.

Durante la Cena de Nochebuena: ¡A Disfrutar!

Meta: Probar de todo lo que apetezca, pero con un poco de estrategia.

Antes de Sentarte a la Mesa:

Si puedes, toma la pócima mágica de María con vinagre de manzana para favorecer la digestión.

En el Entrante:

Empieza con algo fresco: si hay ensalada, sopa o marisco, da prioridad a estos platos antes de lanzarte al resto.



Esto ayudará a estabilizar el hambre y la glucosa.

En el Plato Principal:

Sírvete lo que realmente te gusta, sin miedo a las calorías, pero escucha a tu cuerpo.

Prueba de todo en pequeñas porciones si el menú es variado.

Ejemplo:

Un poco de pavo relleno.

Un par de cucharadas de guarnición (patatas, puré o lo que haya).

Lo que te apetezca...

En los Postres:

Permítete disfrutar de tu dulce favorito, pero mastica despacio y saborea cada bocado.

Con el Alcohol:

Si decides brindar, intenta alternar cada copa con agua para no beber en exceso y evitar la resaca.

Después de la Cena: Relájate Sin Culpa

Meta: Ayudar al cuerpo a procesar la comida y disfrutar de la noche.

Organiza un paseo familiar: 15-20 minutos para disfrutar de las luces navideñas o simplemente caminar un poco.

Si prefieres quedarte en casa, haz algunos estiramientos suaves para aliviar la sensación de pesadez.

Tips Clave para un Día Festivo Flexible:

Cero culpa: Recuerda que una cena no define tus hábitos saludables.

Sé flexible y agradecida: Celebra el momento y las elecciones que hagas. ¡La conexión con los tuyos también alimenta tu bienestar!

**Conclusión:**
Celebra sin perder el ritmo

En Fitmylegs, creemos que el bienestar es una combinación de movimiento, nutrición y mentalidad positiva. Los días festivos son una oportunidad para disfrutar, conectar con tus seres queridos y cuidarte al mismo tiempo. Sigue estas recomendaciones antes, durante y después de las celebraciones para mantenerte alineado con tus objetivos.

Recuerda: tu salud es tu mejor regalo.

¡Disfruta de las navidades con equilibrio, movimiento y alegría!

RECETAS NAVIDEÑAS:

FIT-POLVORONES sin edulcorantes (con plátano)



Ingredientes:

- 100g de harina de avena (puedes moler avena integral si prefieres una opción casera)
- 60g de harina de almendra
- 1 plátano maduro (aproximadamente 120g)
- 120g de aceite de coco (fundido)
- Ralladura de 1 limón
- Un toque de canela (opcional, al gusto)
- Un pellizco de sal (opcional, para resaltar los sabores)
- Esencia de vainilla (opcional, unas gotas)

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y cubre una bandeja con papel pergamino. En un bol grande, mezcla las harinas: harina de avena y harina de almendra. Pela el plátano maduro y aplástalo con un tenedor hasta que obtengas un puré suave. El plátano maduro es el encargado de aportar el dulzor natural a la receta. Añade el puré de plátano, la ralladura de limón, el aceite de coco fundido y la canela (si decides usarla) a la mezcla de harinas.

Mezcla bien hasta que obtengas una masa homogénea. Si la masa está demasiado húmeda, puedes añadir un poco más de harina de avena hasta que obtengas la consistencia adecuada.

Con tus manos, forma pequeñas bolitas o discos con la masa.

Coloca los polvorones en la bandeja de horno.

Hornea durante unos 12-15 minutos, o hasta que los polvorones estén dorados en los bordes.

Saca los polvorones del horno y deja enfriar completamente antes de manipular, ya que cuando se enfrían, tomarán la textura crujiente típica de los polvorones.

Si te gusta, puedes espolvorear un poco de canela por encima o decorar con un poco de coco rallado.

FIT-GALLETAS DE JENGIBRE NAVIDEÑAS



Llevamos a hornear 15 minutos a 180 grados.

Fundimos el chocolate con aceite de coco para decorar las galletas y darles decoración de navidad.

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 cdta de stevia
- 1 cdta de esencia de vainilla
- ½ cdta de jengibre en polvo
- 1 cdta de canela, 6 cucharadas soperas (o ½ taza) de harina de avena
- 1 cdta de polvo para hornear
- 1-2 onzas de chocolate negro para decorar
- 1 cdta de aceite de coco.

Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes secos y añadimos el huevo. Mezclamos bien hasta tener una masa homogénea y damos forma con un molde de galletas de jengibre, navideñas...lo que más os guste.



FITMYLEGS