

La Hidratación

El agua es esencial para la vida y mantener la hidratación es importante para la salud física y mental. El cuerpo humano está constituido en gran medida por agua. El contenido de agua del organismo disminuye con la edad, desde un 75 % en los bebés hasta un 60 % en personas adultas

Clínica Lass ha preparado además 12 Nutri-Tips para que aproveches este verano para mejorar tus hábitos de vida.



12 NUTRITIPS PARA EL VERANO

1. Re ordena tus horarios de alimentación en estas vacaciones.

Por ejemplo:



	Horario Normal	Horario de Vacaciones
Desayuno	6:00 a.m. o 7:00 a.m.	8:00 a.m. o 9:00 a.m.
Colación matutina	10:00 a.m. o 11:00 a.m.	11:30 a.m. o 12:00 p.m.
Comida	2:00 p.m. o 3:00 p.m.	3:00 p.m. o 3:30 p.m.
Colación vespertina	5:30 p.m. o 6:00 p.m.	6:30 p.m. o 7:00 p.m.
Cena	8:30 p.m. o 9:00 p.m.	9:30 p.m. o 10:00 p.m.

2. No omitas ninguna de tus comidas. Es habitual eliminar el desayuno y la cena por una comida abundante.



3. Toma agua cuando menos de 2.5 a 3 litros diarios. No lo cambies por refrescos o agua endulzada.



4. Evita las bebidas alcohólicas como rones, cubas, piñas coladas, cervezas etc. Todas las bebidas que contiene alcohol contienen calorías.



5. Continua comiendo las frutas y verduras que te recomendé en tu alimentación, o sus equivalentes que te indiqué para las vacaciones.



6. Si vas a la playa, al campo o a un parque, trata de comer alimentos ricos en vitamina A como la zanahoria, mango, papaya; ya que te protegerán la piel de los rayos solares y te van a brindar un bronceado estupendo. Por supuesto no dejes de usar el bloqueador solar.



7. Evita las comidas con alto contenido en grasa



8. Será muy divertido entrar a la cocina y hacer algunos de los platillos que te he enviado por correo y por que no, modificarlos de acuerdo a tu gusto sin salirte las recomendaciones para tu alimentación. Será más divertido si invitas a tu esposo (a), a tu novio (a), a tus hijos, a tus amigos o vecinos. Inténtalo todos aprenderán a comer sano. Recuerda que los platillos están en la página Web de la Clínica.



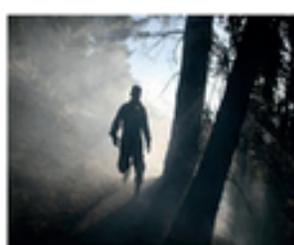
9. Duerme 8 horas diarias seguidas y por las noches, no duermas 4 horas de noche y 4 al medio día. Tu metabolismo trabaja mejor si duermes por la noche y el descanso es excelente. Recuerda que somos animales diurnos no nocturnos.



10. Realiza el ejercicio que normalmente hacías y proponte nuevas metas en estas vacaciones, ya que ahora tienes el tiempo para lograrlo.



11. Trata de respirar aire puro y realizar actividades al aire libre. Si estas de vacaciones en el mar camina o trota en la playa y siéntate a observar las olas; si estas en el campo trata de caminar en el bosque o campo y escucha los sonidos de la naturaleza. Puedes hacer lo mismo en un parque.



12. Intenta poner un límite en el uso del celular, Internet, juegos electrónicos, etc. Todo lo que evite estar tranquilo. El descanso mental también es importante.

