



CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LAS VACACIONES

Existen formas de planificar unas vacaciones de las que pueda volver sintiéndose más saludable y en mejor estado que cuando se fue. Si desea disfrutar del verano sin sacrificar la diversión de las vacaciones ni la salud que tanto le costó conseguir, intente seguir estos consejos útiles sobre cómo mantenerse en forma en vacaciones.

Planifique unas vacaciones activas: Haga senderismo. Vaya de campamento. Bucee. Si planifica unas vacaciones familiares saludables que se centren más en la actividad que en holgazanear, es probable que vuelva a su hogar en mejor forma que cuando se fue. Si desea experimentar unas buenas vacaciones activas, no dude en ir a los parques y bosques nacionales de los Estados Unidos, y a parques estatales, en los que abundan las oportunidades para hacer senderismo, acampar y realizar actividades recreativas.

Preste atención a los bocadillos y las bebidas:

Admitámoslo: no son realmente vacaciones si no hay muchos bocadillos y bebidas a mano. Planifique con anticipación, y compre bocadillos saludables, como bandejas de verduras, galletitas de agua y humus; en vez de simplemente tomar una bolsa de patatas. En cuanto a las bebidas, lo más importante es evitar las gaseosas, mejor consuma agua, jugo o licuados caseros.

Empaque su ropa deportiva:

Esto es fácil: no se permita ponerse excusas. Si ha llevado su ropa deportiva, y se presenta la oportunidad de hacer ejercicio (tiempo libre, el gimnasio en un hotel, un buen sendero para correr), podrá aprovecharla al máximo, sin la típica excusa “si tan solo hubiese traído mi calzado para correr”.

¿SABÍA QUE...?

El consumo de calorías para adultos en los Estados Unidos tiende a aumentar un promedio de 200 calorías cuando se come afuera, en comparación con comer en casa. Por lo tanto, si desea saber cómo mantenerse saludable en vacaciones, considere comer más veces en la casa.



Community Hospital
of the Monterey Peninsula
Montage Health



Evite el souvenir no deseado: kilos demás

El consumo de calorías para adultos en los Estados Unidos aumenta un promedio de 200 calorías cuando se come afuera, en comparación con comer en casa. Por lo tanto, mientras viaje, no olvide cuidar su dieta y si es posible, considere la posibilidad de comer más veces en la casa.

Antes de irse de vacaciones, obtenga más información sobre cómo tomar las mejores decisiones respecto al menú o las compras, el control de las porciones y más, con una de nuestras clases acerca de cómo hacer comidas y compras más saludables.



Community Hospital
of the Monterey Peninsula
Montage Health

chomp.org/classes