

Le deseamos unas felices y saludables fiestas



Las fiestas pueden ser el momento más maravilloso del año o un momento de actividades vertiginosas y cargadas de tensión que se suman a una fusión inducida por el estrés.

Este año, intente con un nuevo enfoque hacia las fiestas. Tome medidas preventivas para controlar su estrés, coma alimentos más saludables y sume un poco de actividad física a su programa.

¿Cómo puede reestablecer la "felicidad" en las fiestas?

Principalmente, tómeselo con calma. No tiene que ser perfecto, es un ser humano después de todo.

A medida que se acerca a las fiestas, es importante reconocer estos signos de estrés relacionados con las fiestas:

- Irritabilidad y mal humor
- Problemas para dormir regularmente
- Pérdida o aumento de peso
- Un nivel alto de tensión, con dolores musculares o de cabeza
- Sentimientos de agobio o incluso pánico

Busque consejos para eliminar el estrés de las fiestas en la próxima página.



BlueCross BlueShield of Illinois
Experience. Wellness. Everywhere.™



Derrote al estrés y gane alegría



Alimentación saludable durante las fiestas

- Haga todo lo posible por seguir un plan equilibrado de alimentación durante las fiestas.
- Disfrute de su postre de fiestas favorito en el almuerzo, y luego equilibre esa comida con una cena de bajo contenido graso.
- Si usted ha comido alimentos con alto contenido de grasa o azúcar durante el día, esfuércese por comer alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar al día siguiente.
- Pregúntese a usted mismo si se está excediendo en sus comidas por ansiedad o soledad. Si es así, reconozca los motivos por los cuales tiene una alimentación que no es saludable y luego determine que no se adecuan a su estilo de vida saludable. Reemplace la comida por una actividad tranquila o una visita a un amigo.

Obséquiese un momento de ejercicio.

- Realice una caminata por la mañana antes de enfrentar las exigencias del trabajo y la familia.
- Mejor aún, invite a un vecino o amigo a caminar con usted para mantenerse motivado.
- Sugiera patinar sobre hielo o jugar al voleibol en un centro de recreación como parte de los encuentros laborales o familiares.
- Agregue variedad y comodidad a su rutina de ejercicios con un nuevo DVD para hacer ejercicio en el hogar.

Felices Fiestas para usted

- Cambie una conducta a la vez, comience con lo más sencillo y concéntrese en esa conducta antes de intentar cambiar otra.
- Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Participe en actividades festivas que disfrute y considere relajantes.
- Reconozca cómo afronta el estrés y determine si está dependiendo de conductas no saludables, como fumar, comer o tomar alcohol para controlar el estrés.
- Utilice las fiestas como un momento para fortalecer su red de apoyo al volver a conectarse con amigos y familiares. No tenga miedo de pedir ayuda.

