



# *Navidades en paz con la comida*

*Planificador de bienestar diciembre 2018*



*Si has llegado hasta aquí es porque no quieres pasarte las navidades pensando en lo que estás comiendo o dejando de comer, ni quieres sentirte culpable ni obsesionarte con los kilos durante las fiestas.*

*No es tan difícil, te lo prometo 😊. Sólo tienes que respirar y quererte más de lo que lo estás haciendo hasta ahora.*

*Te recomiendo que leas detenidamente los artículos de mi blog que hablan de las festividades navideñas y la comida.*

*Además, puedes seguir los siguientes pasos:*

- 1. Imprímete el calendario con el planificador de actividades de bienestar que encontrarás en la siguiente página*
- 2. Ponlo en un lugar visible, por ejemplo la nevera*
- 3. Cada vez que hagas una de las actividades táchala y felicítate por tus progresos. ¡Es importante felicitarse!*
- 4. Disfruta las reuniones familiares y las comidas con tus seres queridos*
- 5. Te recomiendo que no bebas licores dulces ni licores de graduación alta. Una copa de vino o de cava es la mejor elección si eliges beber alcohol (aunque te sentirás mucho mejor si eliges no beberlo)*

*Estas son las actividades que te ayudarán a mantener tu bienestar durante las Navidades:*

 *Desayuna un licuado verde*

 *Camina 40 minutos a buen ritmo*

 *Come crema de verduras y ensalada*

 *Cena una sopa de verduras con miso*

# diciembre

# 2018



NOTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3 Lee el artículo de mi blog sobre cómo gestionar los eventos navideños	4 ♥	5 🚶	6 ♥	7 🚶	8 ♥	9 🚶
10 <i>No te sientas sola, vente a mi grupo "Comunidad mágica Come Sano y Quiérete"</i>	11 ♥	12 🚶	13 ♥	14 🚶	15 ♥	16 🚶
17 Lee mi artículo sobre cómo preparar la cena Navideña	18 ♥	19 🚶	20 ♥	21 🚶	22 ♥ 🚶	23 🚶 Te regalo dos recetas navideñas impresionantes
24 ♥ Come ensalada y crema de verduras y disfruta de la cena de Nochebuena	25 ♥ Disfruta de la comida de Navidad y cena sopa miso	26 ♥ 🚶 🥘	27 ♥ 🚶 🥘	28 ♥ 🚶	29 ♥ 🚶 🥘	30 ♥ 🚶 🥘
31 ♥ 🥘	1 ♥ ¡Feliz 2019!	2 ♥ 🚶 🥘	3 ♥	4 ♥ 🚶	5 ♥ El mejor regalo de Reyes: Apúntate a mi programa "Come sano y quiérete"	6 ♥ 🚶 🥘

*Receta tipo de licuado verde*

*1 manzana Granny-Smith*

*2 pepinos*

*1 lima*

*2 ramas de apio*

*Receta tipo fácil de sopa miso*

*½ litro de caldo de verduras ecológico*

*½ zanahoria cortada a discos finitos*

*1 trozo de tofu natural troceadito*

*1 puerro troceado fino*

*1 cucharadita de miso*

*Raíz de jengibre rayada (1 cm)*

*Pon a hervir el caldo con las verduras y el tofu 15 minutos. Retirar del fuego. Añadir una cucharadita de miso y el Jengibre.*

*Receta tipo de crema de verduras*

*½ boniato*

*1 chirivía*

*1 patata pequeña*

*1 cebolla*

*3 cucharadas soperas de garbanzos cocidos*

*Tomillo y orégano*

*Poner a hervir las verduras troceadas en un cacito con, agua filtrada pura, durante 20 minutos. Batir en la batidora junto con los garbanzos y las especias hasta que tenga una consistencia cremosa*

*“Te deseo  
Feliz Navidad  
y  
un fabuloso  
2019”*