

CÓMO EVITAR SENTIRTE HINCHADA



La hinchazón navideña no viene por un día... viene por pequeñas cosas repetidas.

La buena noticia: con pequeños cambios puedes sentirte ligera incluso en días especiales.

Puntos Clave para sentirte menos hinchada:

- **1. Evita sal y ultraprocesados**

La Navidad ya suele incluir bastante sal, embutidos, quesos..Si lo equilibras con comidas más limpias notarás la diferencia

- **2. Prioriza alimentos fáciles de digerir**

Verduras, proteína, caldos, cremas..

- **3. Aloe, agua y té**

Sin tus aliados para drenar, desinflamar y mejorar digestión.

Evita dejar dulces al alcance de la vista.

- **4. Camina 10-15 minutos despues de comer**

Un paseo corto ayuda a activar la digestión, reducir gases y pesadez, activar la circulación.



Se trata de hacer esas pequeñas cosas que al cuerpo le sientan bien