

11

Noviembre

2025

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Es temporada

Las fiestas navideñas pueden ser una época para darse un capricho con algunas de las comidas y bebidas favoritas mientras se está en contacto con los seres queridos. Aquí tiene cinco maneras de mantener sus propósitos de bienestar en el punto de mira mientras disfruta de sus platos favoritos de temporada:

Haga sus propias golosinas. Cuando hace sus propias golosinas, sabe exactamente cuáles son los ingredientes y puede saborearlas durante más tiempo.

Comparta las golosinas. Después de hacer las suyas propias, compártalas con familiares, amigos o compañeros.

Limítese a sus platos favoritos. Si se centra en comer sus alimentos favoritos en esta época del año, es posible que disfrute de lo que come y tenga un mejor equilibrio de la cantidad que come.

Beba agua. Si quiere reservar calorías para caprichos especiales, es mejor que beba más agua y menos alcohol, jugos y refrescos.

Planifique con antelación. Si va a asistir a varias celebraciones en un mismo día o a lo largo de varios días, tenga en cuenta lo que come de una a otra. Por ejemplo, puede optar por tomar meriendas ligeras en una, cenar en otra y dejar el postre para la última.

