

¡No comas por ansiedad! Tips para no subir de peso en casa (videonota)



¿La cuarentena te tiene **subiendo** un par de **kilos** cada mes?

Pasar por periodos de **estrés** o **ansiedad** durante esta **contingencia en casa** puede repercutir en la alimentación, señala **Dixia Ramírez**, directora de **Nutrición y Bienestar Integral** del **Tec de Monterrey**.

La experta **enumera 4 consejos** para que puedas mejorar tus hábitos diarios y mantengas un peso saludable:

- **Toma líquidos**

No olvides ingerir al menos **2 litros** de **agua** al día, que puedes ir distribuyendo durante la mañana, tarde y noche

- **El ejercicio es esencial**

Realiza **actividad física** todos los días. Con al menos 15 o 30 minutos diarios puede ser suficiente.

- **¡A dormir!**

El **descanso** es otro de los factores que te ayudan a mantener el peso, por lo que busca dormir al menos 7 horas cada noche

- **Cuida lo que llevas al plato**

Mantén una **dieta balanceada** y rica en antioxidantes y vitamina B y D.

MÁS CONSEJOS EN CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de salud mental, mente positiva, hasta un calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: