

CONSEJOS PARA LA CUARENTENA

- Compra saludable. La lista que he preparado es perfecta para alimentarnos bien estos días. Evita comprar procesados, azúcares, bollería, productos grasos...
- Si picoteas, que sea sano: queso fresco, fruta, frutos secos, tomates cherry, encurtidos, zanahorias...
- Si tienes comida "poco saludable", colócala al fondo de los armarios: "evita la tentación y evitarás el peligro" (refrán popular)
- Haz deporte. Busca un tutorial que te guste y se adapte a tu forma física y elige una hora del día fija para realizarlo.
- Aprovecha para leer ese libro (o libros) que nunca tienes tiempo de leer.
- A la hora de comer, hazlo despacio, disfrutando de la comida, masticando bien. Sin prisa.
- Prepara un horario fijo de comidas, para evitar picar entre horas.
- Organiza también un horario de trabajo (si tienes que trabajar en casa), y habilita un lugar de la casa para esa tarea, distinto al de comida u ocio.
- Evita pasar el día en pijama. El cambio de ropa para trabajo, ejercicio, descanso... es importante para diferenciar tareas.
- Mantén contacto social con familiares y amigos (teléfono, videollamada...)
- Es lógico agobiarnos, son muchos días y muchos cambios en nuestras vidas, por eso debemos hacer todo lo posible para llevar una "vida normal" dentro de lo extraño de esta situación.