



Holiday Eating

'Tis the season to indulge in the warmth of holiday cheer and delicious treats! As we gather around the table, savoring the joyous moments with family and friends, it's important to embrace the spirit of the season without feeling weighed down—both figuratively and literally.

Deck the Halls with Healthy Choices

Festive Flavors, Mindful Munching:

Explore the rich tapestry of holiday flavors without overindulging. Savor each bite, and let your taste buds dance to the tune of seasonal spices. From the aromatic warmth of cinnamon to the comforting nuttiness of roasted chestnuts, make each bite a celebration of flavor.



Plates and Portions:

Resist the urge to pile your plate sky-high. Opt for smaller portions of your favorites, allowing you to savor every morsel without that post-feast regret. Remember, the joy of the holiday season doesn't lie in the quantity of food but in the quality of shared moments.



Hydration for the Holidays:

Don't forget the power of water! Staying hydrated can help you feel full and curb the temptation to overeat. Plus, it's the perfect companion to any holiday feast. Infuse your water with a hint of festive fruits like cranberries or a slice of orange for a refreshing twist.



Unwrapping the Causes of Overeating

Emotional Eating Awareness:

The holiday season can bring a rollercoaster of emotions. Be mindful of emotional triggers that may lead to overeating, and seek alternative ways to cope with stress or joy. Take a moment to reflect on the true meaning of the holidays and find joy in the company of loved ones.

Slow and Savory:

In the rush of festivities, it's easy to forget the simple joy of eating slowly. Put down the fork between bites, engage in conversation, and give your body time to signal when it's comfortably satisfied. This mindful approach not only aids digestion but enhances the overall enjoyment of your holiday feast.

Mindful Dessert Delight:

Save room for dessert, but savor it mindfully. Choose your favorites and relish every sweet moment without the guilt. A little indulgence can be part of a balanced celebration. Consider incorporating healthier dessert options, like fruit-based treats or dark chocolate, to satisfy your sweet tooth without going overboard.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER



COMER EN VACACIONES

Comer en vacaciones

Es época de disfrutar del calor de la alegría navideña y de deliciosos manjares. Mientras nos reunimos en torno a la mesa, saboreando los momentos de alegría con la familia y los amigos, es importante abrazar el espíritu de la temporada sin sentirnos agobiados, tanto en sentido figurado como literal.

Adorna los salones con opciones saludables

Sabores festivos, comida consciente:

Explore el rico tapiz de sabores navideños sin excederse. Saborea cada bocado y deja que tus papilas gustativas bailen al son de las especias de temporada. Desde la aromática calidez de la canela hasta el reconfortante sabor a nuez de las castañas asadas, haz de cada bocado una celebración del sabor.



Platos y raciones:



Resiste la tentación de llenar el plato hasta arriba. Opte por porciones más pequeñas de sus platos favoritos, que le permitirán saborear cada bocado sin arrepentirse. Recuerda que la alegría de las fiestas no reside en la cantidad de comida, sino en la calidad de los momentos compartidos.

Hidratación para las fiestas:

No olvides el poder del agua. Mantenerse hidratado puede ayudarte a sentirte saciado y a frenar la tentación de comer en exceso. Además, es el acompañamiento perfecto para cualquier banquete navideño. Infusiona tu agua con un toque de frutas festivas como arándanos o una rodaja de naranja para darle un toque refrescante.



Las causas de comer en exceso

Concienciación sobre la alimentación emocional:

Las fiestas pueden ser una montaña rusa de emociones. Sea consciente de los desencadenantes emocionales que pueden llevarle a comer en exceso y busque formas alternativas de afrontar el estrés o la alegría. Tómese un momento para reflexionar sobre el verdadero significado de las fiestas y disfrute de la compañía de sus seres queridos.

Despacio y con gusto:

Con las prisas de las fiestas, es fácil olvidar el sencillo placer de comer despacio. Deja el tenedor entre bocado y bocado, participa en una conversación y dale tiempo a tu cuerpo para que te indique cuándo está satisfecho. Este enfoque consciente no sólo facilita la digestión, sino que mejora el disfrute general del banquete navideño.

Delicia de postre consciente:

Deja sitio para el postre, pero saboréalo con atención. Elige tus favoritos y disfruta de cada momento dulce sin sentirte culpable. Un pequeño capricho puede formar parte de una celebración equilibrada. Considera la posibilidad de incorporar opciones de postre más sanas, como las delicias a base de fruta o chocolate negro, para satisfacer tus antojos de dulce sin pasarte.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER