

Nutrición/Nutrition

By Tasha Kaye

!No dejes dormir a tu metabolismo este invierno;

Ahora que se predice el tiempo frío, mantén tu peso manteniendo alto tu metabolismo durante los meses que te hacen permanecer dentro de casa.

Sigue comiendo.

No caigas víctima de restringir el consumo de calorías para balancear la falta de ejercicio. Esto sólo hará más lento tu metabolismo y las calorías que consumes serán almacenadas como kilos/libras no deseadas. Recuerda a los osos hibernando;

Mantente hidratado.

Beber por lo menos ocho vasos de agua pura, ayuda a reducir los antojos e incrementa la velocidad metabólica. Bebe un vaso grande de agua antes de cada comida, y como refrigerios come frutas y vegetales ya que, estos naturalmente contienen mucha agua. ¿quieres más estímulo? agua con hielo es una mejor opción.

Manten los condimentos.

Adicionar condimentos a tu comida puede dar a tu metabolismo un estímulo inmediato. Si no eres fanático de los condimentos, sustitúyelos con polvo de chile natural que puedes encontrar en tu tienda local de comida saludable.

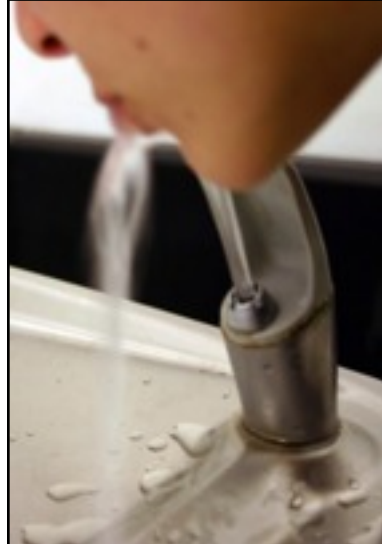
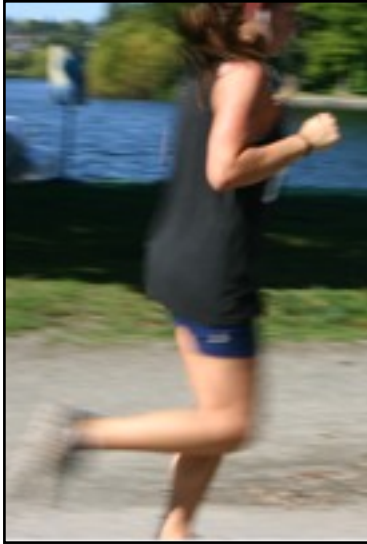
Bebe té.

El té verde es un regalo natural para nosotros. Teniendo muchos es difícil enlistarlos todos. Pero beber de dos a cuatro tazas al día puede ayudar a tu cuerpo a quemar calorías. Además, es maravilloso en una mañana fría.

Mantente en movimiento.

Trata de involucrarte con tantas actividades como sea posible. Esquí, caminatas en nieve, montañismo, caminar, yoga o sólo yendo al gimnasio te ayudará a permanecer en forma, saludable y a sentirte bien;

Para más artículos visite: www.thecleaneatingmama.com



Don't let your metabolism sleep this winter!

Now that cooler weather is in the forecast, maintain your weight by keeping your metabolism high during the months that make you want to stay inside.

Keep Eating!

Don't fall victim to restricting your calorie intake to make up for lack of exercise. This will only slow your metabolism and the calories you do consume will be stored as unwanted pounds. Think of bears in hibernation!

Stay Hydrated!

Drinking at least 8 glasses of pure water helps cravings and increases metabolism rates. Drink a large glass of water before each meal and snack on fruits and vegetables which naturally contain a lot of water. Want a better boost? Ice cold water is a better

choice!

Keep it spicy!

Adding spice to your food can give your metabolism a quick boost. Not a fan of spice? Substitute with natural chili powder supplements found at your local health food store.

Sip your tea!

Green Tea is nature's gift to us. With so many benefits, it's hard to list them all. But sipping 2-4 cups a day can help your body burn calories. Plus, it's wonderful on a cold morning!

Keep moving!

Try to be involved with as many activities as possible. Skiing, snowshoeing, hiking, walking, yoga or just getting to the gym will help you stay toned, healthy and feeling great!

For more articles visit: www.thecleaneatingmama.com

Trata de involucrarte con tantas actividades como sea posible.

Try to be involved with as many activities as possible.