

# 4 hábitos saludables para las fiestas

En medio del ajetreo y el bullicio de las fiestas, puede ser fácil descuidar la propia salud. Estas son algunas formas sencillas de mantener sus hábitos saludables durante las fiestas.



## No descuide el ejercicio

Las fiestas son ajetreadas, pero se sentirá mejor (y más feliz) si dedica algo de tiempo cada día a dar un paseo, ver un vídeo de entrenamiento o hacer yoga.

## Disfrute de los gustos con moderación

Disfrute de sus gustos en el momento y equilibre sus elecciones al día siguiente con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

## Controle su consumo de alcohol

Beber compulsivamente puede afectar a su juicio y empeorar su salud. Beba con moderación o absténgase.

## Apéguese a su horario para dormir

Intente no quedarse despierto hasta tarde envolviendo regalos de última hora o haciendo galletas. Intente acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.



Para obtener más consejos sobre hábitos saludables para las fiestas, visite [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).