



¿Antojos?



Aquí algunos tips para poder combatir este periodo de ansiedad.

- Beber un vaso de agua y esperar: Muchas veces los que nuestro cuerpo esta sintiendo es sed y no hambre.
 - Si aún sientes hambre come una fruta, puede que te quite el antojo, ya que, estas comiendo algo dulce, además le aportamos minerales y vitaminas a nuestro cuerpo.
 - Es importante tener en cuenta que no debes saltar las comidas, ya que, esto provocaría un desorden alimenticio, con el cual nos podría llevar a saciar el hambre con cualquier alimento.
 - ¿ Sigues con la ansiedad de comer? Tomate una taza de té de manzanilla u otro te de hierbas, esto nos ayudara a disminuir la ansiedad.
 - También otro consejo es buscar alguna distracción con el que puedas dejar de pensar en tu antojo.
 - Aún sientes hambre después de todos estos consejos, come algo en una porción moderada, para evitar el exceso de calorías.
-

Esperamos que estos típs
te sírvan para combatir
la ansiedad en estos
tiempos.



¡Un gran y afectuoso abrazo de parte de
Convivencia Escolar!