La estación del cambio

Llegó el otoño

Conviene recordar

01 Alimentación

02 ¿Qué me pongo?

03 Higiene del sueño

04 Prevenimos enfermedades

Alimentación

Otoño 2024

- Debería ser algo más contundente; es la época perfecta para consumir legumbres, cremas de verduras, sopas, etc.
- También es la estación de los dulces y turrones, que son deliciosos, pero deben consumirse con mesura.

También es una época de reuniones, comidas con familia, amigos/as, compañeros/as... conviene dosificarnos y disfrutar sin acabar "abollados"; estas fiestas son una carrera de fondo.

¿Qué me pongo?

Las temperaturas van refrescando pero aquí realmente rara vez hace frío; por lo que abrigarnos mucho es pasar calor a ratos.
Lo más sensato es mandar a los chicos y chicas al cole con alguna pieza de abrigo que puedan usar si lo necesitan y que no tengan que llevar puesta todo el día.

Higiene del sueño

Menos horas de sol

Anochece antes y eso afecta a nuestro biorritmo; para que nuestro descanso sea bueno debemos adelantar nuestra hora de ir a dormir y nuestro sueño será mejor y mas profundo.

Actividades estimulantes

Salir a jugar, montar en bici, entrenar... deberíamos terminar unas tres horas antes de irnos a dormir; esas actividades nos estimulan y aceleran, y aunque son positivas y necesarias retrasan nuestro momento idóneo para descansar.

La cena

Todos/as sabemos que debe ser relativamente ligera y fácil de digerir, pero en esta estación debe ser también un poco más temprano de lo normal. Podemos compensarlo con un vaso de leche caliente antes de dormir, que además nos ayudará a conciliar el sueño.

Pantallas

Forman parte de nuestro día a día, y de la rutina de los chicos y chicas también, pero debemos dejarlas de lado al menos una hora, o mejor hora y media, antes de ir a la cama.

Prevenimos enfermedades

- Aunque no queramos, a pesar de ir abrigados/as, cuidando la alimentación.... ¡el catarro acecha!

- Contribuye a prevenir añadir un extra de vitaminas a nuestra dieta: los cítricos ayudan mucho, frutas como el kiwi también. Tener una dosis de vitamina D del sol también marca la diferencia cuando tenemos la oportunidad.

- Si no pudimos evitarlo hay maneras de no pasarlo tan mal: la hidratación es clave; agua, infusiones, leche caliente, sopas.... ¡que salga todo!

Lo más importante

Disfrutar todo lo bueno que trae el otoño; el tiempo invita a peli y manta, los paseos por el campo son un placer, es temporada de castañas, se avecinan puentes para descansar y hacer cosas diferentes.

RECUERDA

¡HAZ MÁS DE ESO QUE TE HACE SONREIR!