

Febrero
2024

COME MEJOR POR MENOS EatGatherGo.org

Protege tu Corazón Reduciendo el Estrés

Es importante para tu corazón comer sano y hacer ejercicio, pero igualmente importante es controlar el estrés. El estrés ocurre por muchas razones, que pueden ir desde manejar con mucho tráfico, a problemas financieros. Cualquiera sea la causa, el estrés te afecta negativamente.

Cambia tu forma de responder siguiendo estos consejos. ¡Podrás sentirte mejor y tener un corazón más sano!

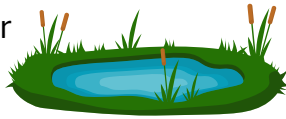


Consejos para Relajarte

1. Relajación muscular progresiva: contrae un músculo específico en tu cuerpo y luego relaja la tensión. Empieza por los dedos del pie y sigue hacia arriba hasta la cara.



2. Imágenes guiadas: Trata de visualizar en tu mente un lugar de calma y paz.



3. Respiración profunda: Inspira lenta y profundamente, dejando que tu estómago y tu pecho se expandan, y luego exhala lentamente. Repite.



4. Música: Disfruta de tu música favorita durante el día.

5. Presta atención a la belleza: Tómate unos minutos para disfrutar del amanecer o una puesta de sol, dar un paseo en la nieve, sonreír a un extraño, abrazar a un amigo o familiar.



La avena también ayuda al corazón porque tiene un alto contenido de fibra.

Granola en la Sartén

Ingredientes

- 1/3 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de miel
- 1/4 taza de leche en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 tazas de avena arrollada (Old Fashioned) sin cocinar
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 taza de pasas de uva

Preparación

1. Calienta el aceite y la miel en la sartén por un minuto a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica). Añade la leche en polvo y la vainilla
2. Echa la avena y las semillas de girasol. Mezcla hasta que estén cubiertas con el aceite y la miel. Sigue revolviendo a fuego medio hasta que la avena tome color dorado.
3. Quita del fuego y añade las uvas pasas.
4. Enfría la preparación y guarda en un recipiente hermético (un tarro o bolsa plástica).

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.

