

COME MEJOR POR MENOS

Hay Muchos Motivos para Agradecer

Decir gracias no es algo nuevo. Pero practicar la gratitud (es decir: centrarse con frecuencia en las partes positivas de la vida) es algo más que tener buenos modales. Expresar gratitud se asocia con muchos beneficios físicos y mentales.

Los estudios demuestran que sentirse agradecido puede mejorar el sueño, el estado de ánimo y el sistema inmunitario. También puede disminuir la depresión, la ansiedad, las dificultades con el dolor crónico y el riesgo de enfermedades, especialmente las relacionadas con la salud del corazón.

¿Estás lista para empezar? Aquí hay algunos consejos:

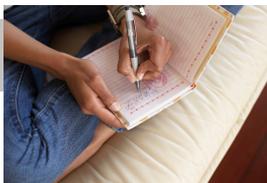
Piensa en esa persona especial para ti

Comienza tu día pensando en alguien a quien aprecias. Luego, agradece a esa persona con un mensaje de texto, una nota o una palabra amable cuando la veas.



Escríbelo

Comienza un diario para agradecer y úsalo. Ponte una alarma para acordarte de escribir una nota de agradecimiento o acostúmbrate a hacerlo todas las noches antes de acostarte.



Baja la velocidad y respira

Cuando te sientas estresada o ansiosa, considera algo por lo que estás agradecida, y mientras lo haces, respira profundamente.



Si te sientes agradecida por las especias de calabaza y un desayuno rápido, hoy tendrás un motivo para sonreír. Prueba este batido y unas tostadas integrales con cualquier mantequilla de nuez o almendra para comenzar el día de manera rápida y sabrosa.

Batido de Calabaza

Ingredientes

- 2/3 taza o 1 vasito de yogur de vainilla bajo en grasa (6 onzas)
- 1/4 taza de calabaza en lata
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada (opcional)

Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes en un bol o licuadora.
2. Mezcla bien y sirve. Refrigerera lo que quede dentro de las 2 horas.

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



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep



Resources: www.uclahealth.org/news/article/health-benefits-gratitude,
eatgathergo.org/recipe/pumpkin-smoothie-in-a-cup/

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).