

Guía para reducir la hinchazón, la retención y los antojos después de Navidad

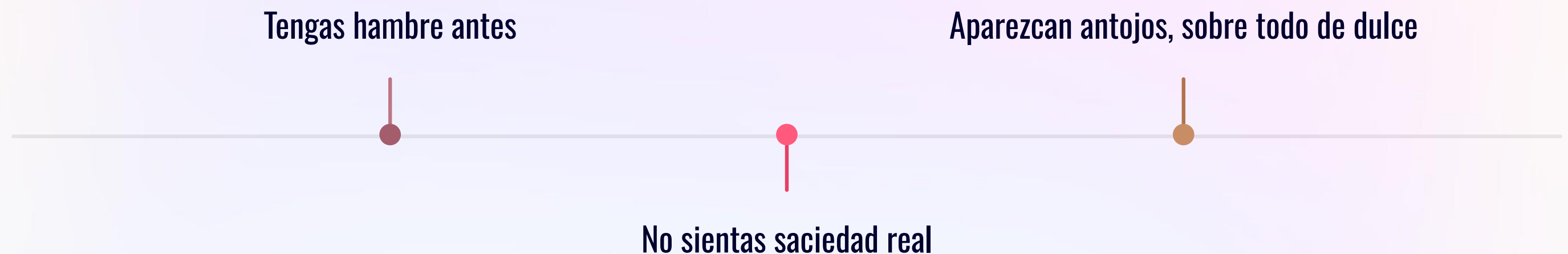
Después de las comidas de **Nochebuena y Navidad** es muy habitual sentirse más hinchada, con retención de líquidos y con más antojos de dulce.



¿Qué pasa con la grelina después de estos días?

La grelina es la hormona que le dice a tu cuerpo: "tengo hambre"

Después de varios días comiendo más veces, con alimentos más pesados, con azúcar, alcohol y sal... La grelina puede activarse en exceso, haciendo que:



Pero la clave no es comer menos, sino volver a tu plan con algunos tips para saciar esos antojos:

1. Hidrátate para reducir retención y hambre falsa

Beber más agua es fundamental.

Durante estos días solemos consumir más: Sodio (embutidos, quesos, platos preparados) y alcohol, lo que favorece la retención de líquidos y también puede confundirse con hambre.

👉 **Beber agua ayuda a:** Eliminar exceso de sodio, reducir la hinchazón y disminuir el hambre "falsa" que activa la grelina



2. Potasio para equilibrar líquidos

Para compensar el sodio, introduce alimentos ricos en potasio, que ayudan al cuerpo a drenar:

Aguacate, plátano, verduras de hoja verde o boniato.

Este equilibrio ayuda a que el cuerpo deje de retener y se sienta más ligero.



3. Proteína suficiente para apagar la grelina

La proteína es clave para la saciedad real.

Incluye proteína en cada comida: Huevos, pescado, carne, yogur o kéfir y proteína en polvo si lo necesitas



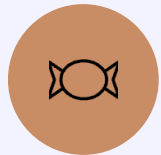
4. Magnesio para calmar antojos



Regular el sistema nervioso



Mejorar la percepción de saciedad



Reducir antojos de dulce

Alimentos ricos en magnesio: Cacao puro, frutos secos y semillas

Muchas veces el cuerpo no pide azúcar, pide minerales.



5. Come despacio y vuelve a escuchar la saciedad

Después de días de comidas largas y continuas, perdemos la señal de "ya estoy llena".

👉 Comer más despacio ayuda a que la grelina baje, la saciedad vuelva a sentirse y a evitar comer por inercia

