**La primavera llegó con todo: 5 tips para llevártela leve en esta época de calor**

Llegó la primavera y con ella las flores, el sol y el calor, que aunque no todos lo amen, es una época que invita a mantenerse fresco y disfrutar de planes divertidos y diferentes para pasar el tiempo. Sin embargo, las altas temperaturas también pasan factura al cuerpo, que, si bien tiene sus mecanismos naturales para regular el termostato interno, a veces causa malestares como insomnio y fatiga, cambios en el estado de ánimo o deshidratación.

Es muy importante darle una ayudadita al cuerpo de vez en cuando, a continuación Chilim Balam, te comparte algunas ideas para lograrlo y que también puedas satisfacer tu antojo de algo *chido y fresco*:

1. **Toma agua aunque no tengas sed**

Experimentar sed es una señal de deshidratación, así que tomar agua constantemente es importante para mantener al cuerpo hidratado de forma correcta. Recuerda llevar contigo una botella rellenable para que no se te acabe cuando más lo necesites.

1. **Dale rienda suelta a tu antojo**

Las paletas de hielo son EL MUST del calor, sobre todo cuando puedes personalizarlas a tu gusto y darles el sabor que elijas, una excelente opción está en [Chilim Balam®](https://www.instagram.com/soychilimbalam/?hl=es), donde podrás guiarte por el antojo y elegir una base de paleta de fresa, mango o limón, bañada en una salsa Chilim a elegir y acompañada de hasta tres toppings como gomitas, dulces, semillas y más.

1. **Experimenta con sabores**

¿No te gusta el agua natural? Intenta colocar rodajas de limón, naranja u otro cítrico, frutos rojos o hacer infusiones de diferentes sabores para que el sabor te invite a seguir tomando más durante el día.

1. **Elige vestirte con telas ligeras y colores claros**

El algodón y lino son telas ideales para las prendas que se elijan vestir en temporada de calor, ya que ayudan a que la temperatura del cuerpo no se eleve y la piel puede respirar a través de ellas; priorizar colores claros también es importante, porque mientras más oscuros, mayor calor absorben.

1. **Evita exponerte demasiado tiempo al sol directo**

Los besos del rey sol son buenos, sí, pero prolongados no tanto, así que busca sombrita, evita ejercitarte o caminar en las horas top de calor, que serían de entre 3 y cuatro horas después del medio día, y prefiere tomar los primeros o últimos rayos en una exposición no mayor a 30 minutos. No olvides usar bloqueador solar todos los días.

Todo puede experimentarse de forma alegre si se encuentran las formas correctas y más divertidas de pasar el rato, por eso comer alimentos y tomar bebidas refrescantes para disfrutar al máximo esta temporada de sol y energía renovada es lo ideal, y la experiencia en [Chilim Balam®](https://www.instagram.com/soychilimbalam/) es única, divertida, personalizada y sin límites, además todos los productos son de alta calidad. Ve a tu tienda Chilim Balam® más cercana, actualmente ya son 93 sucursales, en la Ciudad de México y Área Metropolitana, Guadalajara, Monterrey, Querétaro, Puebla y Guanajuato, además de la nueva apertura en Encuentro Oceanía y mezcla tus sabores preferidos con la paleta de hielo personalizada y dale un golpe al calor.

**Acerca de Chilim Balam®**

Chilim Balam® es una empresa 100% mexicana fundada en 1996 que se caracteriza por su modernidad, variedad, calidad, servicio y limpieza. Está inspirada en la cultura maya y busca crear un diálogo entre las raíces culturales y el presente. El jaguar Balam, la imagen de la marca, representa la diversidad y riqueza de México. Entre los más de 500 productos que integran la oferta de Chilim Balam® se encuentran dulces, mix de semillas y botanas, bebidas, chamoyadas, una barra de productos preparados con deliciosos toppings como Chilimbaloko, Mechudo, Papas, Manzamoy con Salsa de Chamoy y Chilito en polvo, todo de la mejor calidad en el mercado, ideal para los antojadizos amantes del universo ilimitado de mezclas que se pueden armar.

Síguenos en:

Facebook: [SoyChilimBalam](https://www.facebook.com/SoyChilimBalam)

Instagram: [@soychilimbalam](https://www.instagram.com/soychilimbalam/)

Youtube: [chilimbalammx](https://www.youtube.com/user/chilimbalammx/videos)

TikTok: [@soychilimbalam](https://www.tiktok.com/@soychilimbalam)