**Pequeños cambios, gran impacto: transforma tu rutina diaria con estos consejos**

* *Lograr el equilibrio entre el trabajo, la familia y el tiempo para ti no tiene que ser complicado. Descubre cómo hacerlo con estos consejos y una receta deliciosa para disfrutar en familia.*

**Ciudad de México, 27 de marzo del 2025**.- Ser mamá, trabajar, cuidar de los tuyos y además pensar en ti misma… suena agotador, pero el equilibrio sí es posible. A veces, basta con pequeños ajustes en la rutina para lograrlo y disfrutar más cada día. Desde crear espacios para ti hasta compartir momentos únicos con quienes más quieres, **Marias Gamesa®**, la auténtica marca aliada de la maternidad te comparte cinco consejos para que logres ese balance que tanto buscas:

**1. Visualiza lo que quieres, sin presiones.** Tener claridad sobre lo que quieres mejorar te ayudará a hacerlo parte de tu día a día, pero sin exigencias irreales. Un *Vision Board* con imágenes y frases motivadoras puede recordarte que el equilibrio es un proceso, no una carrera. Puedes incluir objetivos familiares, como pasar más tiempo de calidad con tus hijos o establecer una rutina más organizada para todos en casa.

**2. Di no a la sobrecarga**. El autocontrol no solo es evitar distracciones, sino también aprender a decir que no cuando algo te sobrepasa. No tienes que hacerlo todo al mismo tiempo ni ser perfecta**.** Si te cuesta desconectarte, establece horarios sin pantallas y momentos de descanso, tanto para apapacharte a ti misma como a los tuyos.

**3. Celebra cada pequeño avance.** Nuestro cerebro responde mejor cuando recibe recompensas. Date un respiro y reconoce cada logro, por mínimo que parezca. Un momento de descanso con un café y unas Marias Gamesa®, una tarde de juegos con los niños o un paseo en familia, pueden ser incentivos para seguir adelante sin perder la motivación.

**4. Rodéate de quienes te impulsen.** Cuidarte no significa hacerlo sola. Rodéate de personas que te inspiren y te apoyen. Si quieres hacer ejercicio, involucra a tu pareja o a tus hijos con actividades al aire libre. Si buscas mejorar tu alimentación, convierte la cocina en un espacio de convivencia familiar para preparar recetas sencillas y nutritivas que los hagan disfrutar juntos.

**5. Disfruta lo que realmente importa**. El secreto para sentirte bien no está en grandes cambios, sino en los momentos especiales que suman a tu vida y alimentan el corazón. Una sobremesa sin prisas, una charla con tu familia o el simple hecho de compartir algo delicioso pueden transformar cualquier jornada.

Y si lo que quieres es consentir a los tuyos, aquí tienes una receta ligera y deliciosa que puedes preparar en minutos:

**Mousse de limón con galletas Marias Gamesa®**

**Porciones:** 4 individuales

**Ingredientes:**

* ½ rollo de galletas Marias Gamesa®
* 1 barra de queso crema baja en grasa
* 200 g de yogur griego
* 4 cucharadas de miel
* El jugo de 2 limones

**Preparación:**

1. Tritura medio rollo de galletas Marias Gamesa® para la base de este rico postre; puedes ayudarte con una bolsa y un rodillo.
2. En la licuadora, mezcla el queso crema, yogur, miel y jugo de limón a baja velocidad hasta obtener una textura homogénea.
3. Sirve en un recipiente la base de galletas Marias Gamesa®, vierte la mezcla por encima y refrigera durante una hora.
4. Decora con rodajas de limón y disfruta.

Cualquier mes del año es la ocasión perfecta para retomar objetivos y encontrar un equilibrio entre metas personales y familiares. No te presiones y decide tus prioridades con el corazón, recuerda las mamás perfectas no existen y lo que realmente importa son los instantes dulces que quedan en la memoria.

COME BIEN

SUGERENCIA DE CONSUMO

**Acerca de PepsiCo Alimentos México**

PepsiCo México es una de las compañías de productos de consumo más grandes del país. Es líder mundial en el sector de alimentos y bebidas, con una cartera de productos que incluye 22 de las marcas más emblemáticas en el mundo. Tenemos más de 116 años en los hogares mexicanos, con productos deliciosos y cada vez más saludables, como Sabritas, Gamesa, Quaker, Pepsi, Gatorade y Sonric’s, con presencia en todo el territorio nacional. Junto con nuestro socio embotellador, somos fuente de más de 80 mil empleos directos e influimos de manera significativa en el sector de fabricación, agricultura y servicios profesionales.

PepsiCo Positive (pep+) es nuestra filosofía para posicionarnos hacia el crecimiento a largo plazo. Esta transformación estratégica coloca a las personas y la sustentabilidad en el centro de cómo crearemos valor y crecimiento, a la vez que promueve un cambio positivo para el planeta y las personas. Para obtener más información, visite [www.pepsico.com.mx](https://www.pepsico.com.mx/) y síganos en [Twitter](https://twitter.com/pepsicomex), [Instagram](https://www.instagram.com/pepsicomex/), [Facebook](https://www.facebook.com/PepsiCoMex), [YouTube](https://www.youtube.com/%40PepsiCoMexico) y [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/pepsico/life/1b6cb8d3-24a9-4687-be3e-947edc1f575a/).

**Contacto de prensa**

Yolanda Hernández

Senior Account Executive | Another Company

E-mail: yolanda.hernandez@another.co

Laura Merino

PR Executive Jr. | Another Company

E-mail: laura.merino@another.co