****

**Equilibrio y Sabor: Tips para cuidar tu cuerpo este invierno**

**Ciudad de México a 25 de noviembre del 2024.-**  A medida que se acerca el invierno y las festividades de diciembre, es el momento perfecto para poner atención a los hábitos alimenticios que acompañarán nuestras celebraciones.

Silk te brinda algunas opciones de cómo mantener una alimentación balanceada previo y durante las fiestas navideñas y continuar con un estilo de vida saludable todo el año:

* **Mantén una dieta balanceada**

Aunque las delicias de temporada son irresistibles, es importante mantener un equilibrio en tu dieta. Prueba agregar un toque de bebida vegetal en tus recetas para aportar nutrientes de una manera ligera y sabrosa. En [silk.mx](http://silk.mx), podrás encontrar recetas fáciles y deliciosas para cualquier momento del día y con tu ingrediente favorito.

* **Hidratarse es clave**

Mantenerse hidratado es fundamental para que tu cuerpo funcione correctamente. Complementa tu alimentación e hidratación con alternativas frescas y nutritivas que te ayudarán a sentirte con más energía.

* **Ejercítate periódicamente**

Realizar actividad física de manera regular, te ayuda a reforzar tu sistema inmune, mejora tu rendimiento y aumenta tu energía. Planifica tu semana y programa tus entrenamientos sin dejar de lado los días de descanso.

* **Prepara tu cuerpo para las fiestas**

Complementa tus platillos navideños con opciones que nutran tu cuerpo y favorecen tu bienestar. Opta por elecciones ligeras como las bebidas de origen vegetal, que sigan satisfaciendo tus antojos.



Recuerda que, mantener un estilo de vida saludable no solo tiene que ver con lo que comes, sino en cómo te sientes. Así que, a medida que te prepares para las festividades y la época invernal, hazlo con una mentalidad positiva.

Con pequeños cambios y elecciones conscientes, puedes disfrutar de la gastronomía de la temporada sin perder de vista tus objetivos.

@silkmx

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Monserrat Montes

5560466501

Marla Cabrera

5610965534