



## 10 REGALOS SALUDABLES PARA EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

El Día del Amor y la Amistad se presta para regalar dulces y chocolates, así como para ir a cenar fuera de casa. Esto podría resultar poco saludable, especialmente para las personas que llevan un estilo de vida sedentario. De acuerdo con Ana María González, nutrióloga del *Colegio Mexicano de Nutriología*, es importante mirar otras opciones inteligentes y saludables para esta festividad.

A continuación, te compartimos 10 alternativas de regalos para este 14 de febrero.

- 1. Una inscripción al gimnasio o clase de ejercicio.** Pueden entrenar juntos, es sabido que los beneficios físicos y sociales aumentan cuando haces ejercicio acompañado.
- 2. Un cilindro para agua.** Mantendrá hidratada a la persona que tanto quieres. Además es ecológico, ¡no más botellas de plástico!
- 3. Un recetario.** Puede ser de ensaladas o recetas saludables. Hay miles en el mercado y pueden utilizarlo los dos.
- 4. Un podómetro.** Esta herramienta los hará estar conscientes de cuánto se mueven al día. Además, pueden fijarse retos como pareja.
- 5. Un postre.** Puedes preparar su postre favorito en una versión saludable, con poca azúcar y productos bajos en grasa. No olvides cuidar las porciones.
- 6. Un diario de salud.** En él podrá apuntar qué, cuánto y por qué come determinados alimentos.
- 7. Una sesión de spa.** Además de ser una opción saludable para el cuerpo, puede funcionar como un método de relajación.
- 8. Una lista de canciones favoritas.** «La música actúa a nivel cerebral y nos hace tener una mejor actitud mental y emocional», aseguró la especialista.
- 9. Una prenda o accesorio para realizar ejercicio.** Puedes regalar unos tenis especiales para correr u otros accesorios, como pelotas, ligas y pesas.
- 10. Una clase de meditación.** Es una buena forma de relajación. Puedes tomar la clase con tu pareja para llegar a un plano más profundo.

Recuerda que no necesitas gastar mucho dinero para hacer feliz a tu pareja. Tu compañía y respeto son los mejores regalos.

Vía: ClickSalud