

## **Narval Pharma explica como sobrevivir a las navidades sin coger peso extra**

**Mantener una dieta equilibrada y sana en esta época del año pasa a ser un reto. La batalla contra los kilos parece perdida de antemano. Pero no hay que desesperar, compartan 4 trucos para minimizar el efecto turrón**

Puede que el resto del año mantener una dieta equilibrada y sana sea una opción, pero en esta época del año pasa a ser un reto. Ya sea por tener uno de esos familiares que no paran de llenar el plato de sus invitados al menor descuido, por los eventos sociales (con familia, con amigos o con compañeros de trabajo), por la permeabilidad a la publicidad plagada de delicatessen o porque las neuronas espejo hacen que se repita el postre al ver a los demás hacerlo, la batalla contra los kilos parece perdida de antemano. Pero no hay que desesperar ya que dan algunos trucos para minimizar el efecto turrón.

Si es posible, raciones más pequeñas

Con lo de si “es posible” se refieren a ese familiar que sí puede llenará los platos hasta formar copete y que para ponerle freno habrá que pedir que se detenga aproximadamente un par de cucharadas antes de lo que lo va a hacer. Si ni así se logra que pare, habrá que pasar al segundo truco. Si, por el contrario, la persona que sirve es alguien con quien se pueda negociar, es mejor no excederse con las raciones y repetir luego si se da el caso. A veces se come sin hambre solo para no dejar comida en el plato, ya sea por hábito o por no ofender a quien ha preparado el banquete. Además este proceso de partir las raciones, ofrece un lapso de tiempo en el que ir digiriendo y por lo tanto más control sobre la sensación de saciedad.

Comer de forma consciente

No se trata de privarse de nada, pero a veces por las propias situaciones sociales que rodean a la comida hay una tendencia a “engullir” de manera inconsciente y por tanto sin disfrutar de la comida, ya que se hace en modo automático. Es mejor pensar que alimentos se escogen, si realmente son lo que apetecen o lo que más gusta y cuáles son los que se comen por comer. No hay que castigarse mentalmente por los excesos, ya que son inherentes a esta época, pero tampoco hay que comer alimentos que realmente no gustan tanto, ni seguir comiendo hasta mucho después de no tener hambre simplemente por inercia.

Introducir opciones más saludables

Cuando hay confianza con el anfitrión o anfitriona se le puede pedir que añada al banquete opciones saludables como una ensalada o macedonia de frutas para el postre. No se trata de comer solamente esa ensalada, sino que se pueda combinar con alguno de los platos más pesados del menú para equilibrarlo un poco y estar saciados sin tener que eliminar nada, pero controlando cantidades y proporciones.

Si no hay tanta confianza con quien acoge, pueden ser los mismos invitados quienes aporten al evento el plato saludable, una opción muy práctica y considerada que seguro que agradece el anfitrión. Platos como el cardo con piñones, la ensalada de granada o la crema de puerros están además altamente asociados con este periodo en muchas provincias y son opciones menos pesadas que algunas de las

habituales.

Ayudarse de un suplemento

Pero no con cualquiera, sino con uno que sea de un laboratorio de confianza, como Narval Pharma, que lleva 19 años trabajando en España y que fabrica de forma segura bajo las normas GMP y sistema HACCP con el correspondiente certificado de calidad.

Desarrollaron un nutracéutico proveniente de fuentes naturales bastante efectivo cuya fórmula sido recientemente reforzada.

Se llama BiNarval Plus Z y funciona combinando tres ingredientes principales: El ingrediente estrella es un complemento alimenticio de fibra alimentaria de crustáceos (derivado de la quitina con Polímeros N-acetil-D-glucosamina), que tiene la propiedad de captar los lípidos y facilitar su eliminación de forma natural y ayuda a mantener los niveles de colesterol normales en sangre. El segundo ingrediente es el Zinc, que refuerza el efecto contribuyendo al metabolismo normal de ácidos grasos, carbohidratos y macronutrientes. El tercero es la vitamina C, que tiene entre sus múltiples propiedades la de ayudar al sistema nervioso en su normal funcionamiento, así como al normal metabolismo energético.

Si finalmente se complica el seguir ninguno de estos consejos, no hay que preocuparse, siempre quedarán los propósitos de año nuevo para retomar las metas con energías renovadas. Lo importante es disfrutar de las personas con las que se comparten estas fechas, o de la tranquilidad para quien este año lo pase a su aire.

Desde Naval Pharma desean "felices fiestas y que la ropa con cinturilla elástica acompañe".

**Datos de contacto:**

Berenice Riu

<http://narvalpharma.com>

617835097

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>