

..... DIAGEO

BAR ACADEMY

.....

CONSTRUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ENTRE Y DURANTE EL TURNO

Utiliza estos consejos expertos de Kirsten Brooks de Eatself to Health y Camille Vidal de La Maison Wellness para desarrollar hábitos sostenibles y saludables entre turnos.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN DE KIRSTEN

SUGERENCIA LISTA DE LA COMPRA

Yogur de kéfir natural

Avena

Bayas

Manzanas

Huevos

Pechuga de pollo o tofu

Arroz Integral

Quinoa

Brócoli

Pimientos

Patatas dulces

Hojas de ensalada

Col rizada

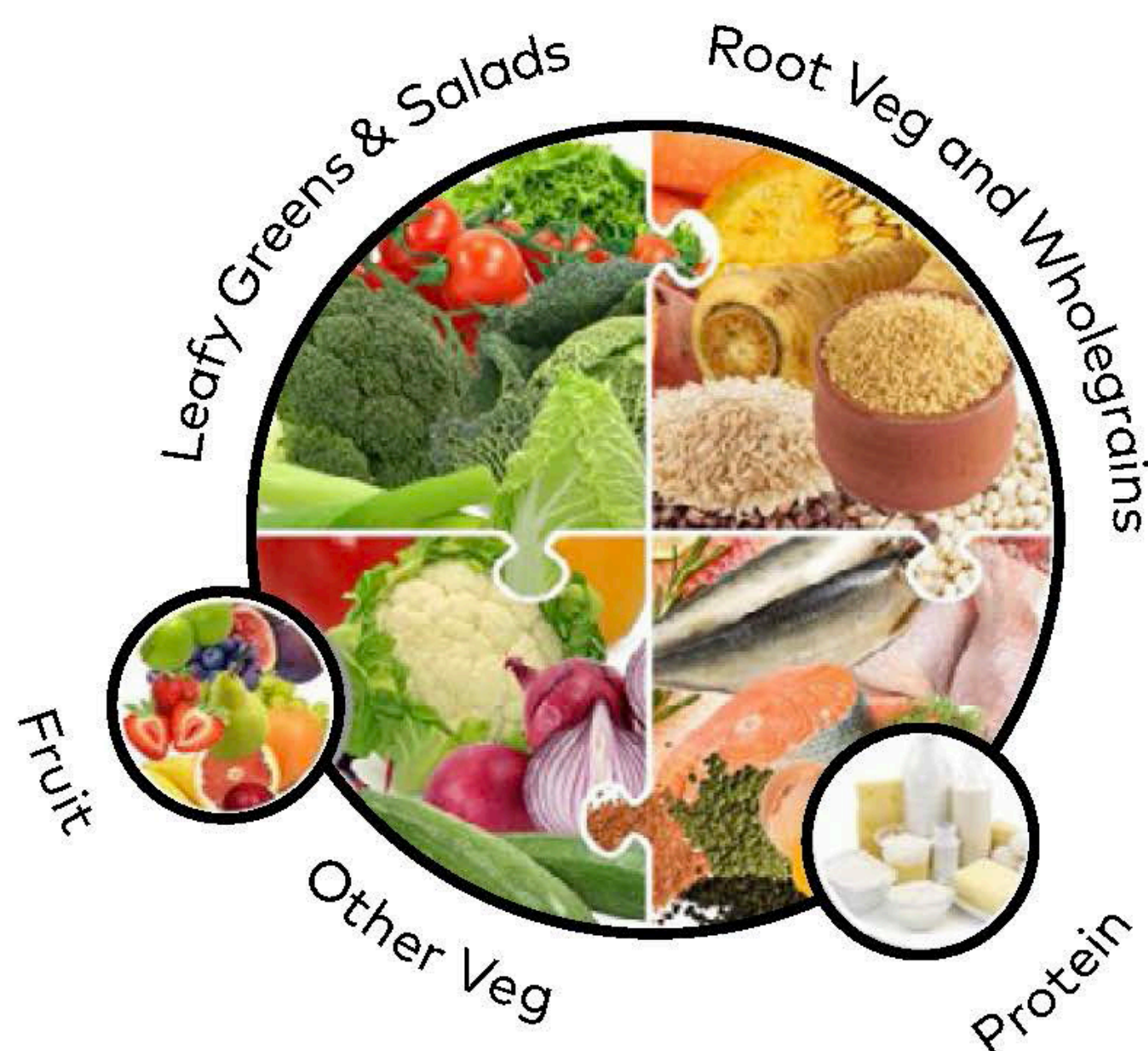
Lentejas

Frijoles

Ajo

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN DE KIRSTEN

Siempre que sea posible, trata de equilibrar tus comidas para que incluyan más verduras, además de algunas proteínas como judías, lentejas y huevos. Además, ¡no te olvides de esos refrigerios saludables!





..... DIAGEO

BAR ACADEMY

.....

ESTIRAMIENTOS DE CAMILLE



GATO SENTADO

Siéntate con las piernas cruzadas y colocando cómodamente las manos sobre las rodillas. Inhala por la nariz, ensancha las clavículas, abre el pecho, haz brillar el corazón hacia adelante creando una suave flexión en la columna.



GIRO SENTADO

Coloca la mano derecha sobre la rodilla opuesta y la mano izquierda detrás de ti cómodamente. La inhalación alarga la columna y siéntate erguido. Exhala girando desde la parte media de tu espalda.



PIERNAS ARRIBA

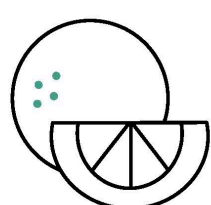
Mueve las caderas lo más cerca posible de la pared y extiende las piernas a lo largo de la pared. Tu cuerpo tendrá forma de L, puedes hacer cactus con los brazos o extenderlos en forma de T. Flexiona los pies para una postura más activa o simplemente relájate.



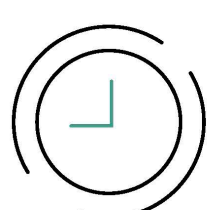
PUNTOS CLAVE A RECORDAR



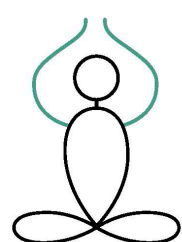
- Opta por carbohidratos de liberación lenta y que proporcionen energía sostenible



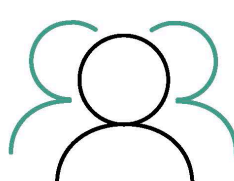
- Ten a mano snacks como naranjas, manzanas, bayas de goji y almendras y evita las barras "saludables"



- Come regularmente a horas fijas si trabajas en diferentes horarios, ya que esto ayudará al ritmo de tu cuerpo y reducirá el estrés



- Date espacio y tiempo para la conexión y la tranquilidad. Date tiempo para aceptar y procesar las emociones en lugar de reprimirlas



- Mantén el contacto con la comunidad y los amigos, ya que puedes sentirte solo, especialmente cuando trabajas muchas horas



- Fíjate objetivos fuera del trabajo que impliquen ser más activo.