E

Interfaith Food Pantry Network



Tips for staying healthy during the holidays:

🍎 Enjoy Your Favorites—Mindfully

- Savor seasonal foods, slow down and really taste each bite.
- Use smaller plates, eat without distractions, and stop when you feel satisfied.
- Remember, you don't need to have everything in one sitting.

🏃 Keep Moving

- Sneak in activity where you can: take walks after meals, dance while cooking, stretch before bed. Even 10–15 minutes of movement helps boost mood and digestion.

💧 Hydrate

- Dehydration can mimic hunger and cause fatigue.
- Aim for a glass of water between festive beverages or before each meal.

🕯️ Manage Stress

- The holidays can be hectic—try breathing exercises, journaling, or simply saying no to overcommitment.
- Make time for rest and reflection.

🥦 Balance Your Plate

- Fill half your plate with vegetables or salad before adding heavier foods.
- Include lean proteins and whole grains to help steady energy levels.

😴 Prioritize Sleep

- Lack of sleep increases sugar cravings and lowers immunity.
- Stick to your usual bedtime when possible—even on busy days.

🌿 Support Your Immune System

- Focus on nutrient-rich foods: citrus, leafy greens, nuts, seeds, and herbal teas like ginger or chamomile.
- Wash hands often and stay active.

🫶 Focus on Connection, Not Just Food

- The holidays are about people, not just plates.
- Engage in conversations, games, or volunteering to make the season meaningful.

Interfaith Food Pantry Network



Consejos para mantenerse saludable durante las vacaciones:

🍎 Disfruta tus favoritos — con atención plena

- Saborea los alimentos de temporada, pero come despacio y disfruta cada bocado.
- Usa platos más pequeños, come sin distracciones y detente cuando te sientas satisfecho.
- Recuerda: no necesitas probar todo en una sola comida.

🏃 Mantente activo

- Busca moverte cuando puedas: camina después de las comidas, baila mientras cocinas o estírate antes de dormir.
- Incluso 10 a 15 minutos de movimiento ayudan a mejorar el ánimo y la digestion

💧 Hidrátate

- La deshidratación puede parecer hambre y causar fatiga.
- Toma un vaso de agua entre bebidas festivas o antes de cada comida.

🕯️ Maneja el estrés

- Las fiestas pueden ser agitadas: prueba ejercicios de respiración, escribir en un diario o simplemente decir “no” a los compromisos excesivos.
- Dedica tiempo para descansar y reflexionar.

🥦 Equilibra tu plato

- Llena la mitad de tu plato con vegetales o ensalada antes de agregar alimentos más pesados.
- Incluye proteínas magras y granos integrales para mantener niveles de energía estables.

😴 Prioriza el sueño

- Dormir poco aumenta los antojos de azúcar y debilita la inmunidad.
- Mantén tu hora habitual de dormir siempre que sea posible, incluso en días ocupados

🌿 Apoya tu sistema inmunológico

- Enfócate en alimentos ricos en nutrientes: cítricos, verduras de hoja verde, nueces, semillas y tés de hierbas como jengibre o manzanilla.
- Lávate las manos con frecuencia y mantente activo.

🫶 Enfócate en la conexión, no solo en la comida

- Las fiestas se tratan de las personas, no solo de la comida.
- Participa en conversaciones, juegos o voluntariado para que la temporada sea significativa.