FOOD *AND* THOUGHT

December 2025

A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD." *HIPPOCRATES*

Healthy Eating For The New Year: What Are Your Goals?

Many of us set resolutions for the new year, yet studies show that most resolutions last fewer than four months. In fact many people (25%) quit within the first week of setting their resolution. If this has happened to you, try adopting the **SMART** method for a better chance of success. This method states that goals should be **S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant and **T**ime-bound. So, instead of saying, "I'm going to eat better this year" - which is vague and not measurable—try reframing it to something like this: "I'm going to eat two servings of vegetables every day for a week." This goal meets all of the SMART requirements, giving you a better chance of success!

The Holidays In Moderation

We often hear the phrase, "everything in moderation", but what does this actually mean? By definition, moderation is the avoidance of excess or extremes. For many of us, the holidays are a time of excess, especially when it comes to food intake. Follow these simple rules to avoid over-indulging this holiday season!

1. Slow down: Chew, savor, and fully swallow before taking another bite.
2. Start small: Cut portion size by 1/2. You can always go back for more IF you want to.
3. Limit foods with a lot of added sugar.

Why Diets Fail: A User's Guide For Achieving Your Goals

Diets fail for many of us and for a whole host of reasons. Understanding this, and knowing what your own personal challenges are can be the first step to setting achievable dietary goals! Below are some of the common reasons diets may not work for us.

1. They are too restrictive: Many diets impose strict rules and eliminate entire food groups, leading to feelings of deprivation. This can trigger intense cravings and a desire for the very foods that are "off limits" making it hard to stick to the diet.
2. They focus too much on short-term gains: Most diets are designed for quick results rather than sustainable lifestyle change. This short-mindedness can lead to yo-yo dieting, where people regain weight after stopping the diet.
3. They ignore psychological factors at play: The mental aspect of dieting plays a significant role. The "all-or-nothing" mentality can lead to feelings of failure after a single slip-up, causing people to abandon their diets entirely.
4. They forget about biological responses to dieting: When calorie intake is restricted, the body reacts by slowing down metabolism and increasing hunger hormones. This biological response can make it increasingly difficult to maintain weight loss over time.
5. They are impersonal: Many diets do not take individual preferences, lifestyles or emotional well-being into account. This lack of personalization can make it challenging for people to adhere to a diet that may feel unnatural or overly rigid.

Sources for this month's newsletter have been taken from: https://www.bing.com/search?q=Why%20Diets%20fail&qs=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=why%20diets%20fail&sc=10-14&sk=&cvid=8D67C6ECB95446BB920FD054EDDCB547; https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How+to+write+SMART+Goals+v2.pdf;https://www.bing.com/search?qs=UT&pq=how+long+do+new+year+&sk=CSYN1&sc=15-21&pglt=2083&q=how+long+do+new+year+resolutions+last&cvid=1facc54467224effa28ea3c6e1b48408&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIARAAGEAyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQDIGCAcQAB

The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between. nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program .

COMIDA Y PENSAMIENTO

Diciembre 2025

Un enfoque de Estilo de vida para mejorar el estado de animo y el bienestar

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO." *HIPPOCRATES*

Alimentación saludable para el Año Nuevo: ¿Cuáles son tus metas?

Muchos de nosotros establecemos propósitos para el Año Nuevo, pero los estudios muestran que la mayoría de los propósitos duran menos de cuatro meses. De hecho, muchas personas (25%) abandonan durante la primera semana después de establecer su propósito. Si esto te ha pasado, intenta adoptar el método SMART para tener una mejor probabilidad de éxito. Este método establece que las metas deben ser Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido. Así que, en lugar de decir: "Voy a comer mejor este año" —lo cual es vago y no medible— intenta reformularlo de esta manera: "Voy a comer dos porciones de verduras todos los días durante una semana." ¡Esta meta cumple con todos los requisitos SMART, dándote una mejor oportunidad de éxito!

Las fiestas con moderación

Escuchamos a menudo la frase "todo con moderación", pero ¿qué significa realmente? Por definición, la moderación es evitar los excesos o los extremos. Para muchos de nosotros, las fiestas son un tiempo de excesos, especialmente cuando se trata de la alimentación. ¡Sigue estas reglas sencillas para evitar los excesos durante esta temporada festiva!

1. Ve despacio: Mastica, saborea y traga completamente antes de dar otro bocado
2. Empieza con porciones pequeñas: Reduce el tamaño de las porciones a la mitad. Siempre puedes repetir SI lo deseas.
3. Limita los alimentos que tienen mucha azúcar aña-

Por que las dietas fracas an: una guia practica para lograr tusa metas

Las dietas fracasan para muchos de nosotros por una gran variedad de razones. Comprender esto y conocer cuáles son tus propios desafíos personales puede ser el primer paso para establecer metas alimenticias alcanzables. A continuación, se presentan algunas de las razones más comunes por las que las dietas pueden no funcionarnos.

1. Son demasiado restrictivas: Muchas dietas imponen reglas estrictas y eliminan grupos enteros de alimentos, lo que provoca sentimientos de privación. Esto puede desencadenar antojos intensos y el deseo por los mismos alimentos que están "prohibidos", haciendo difícil seguir la dieta.
2. Se enfocan demasiado en los resultados a corto plazo: La mayoría de las dietas están diseñadas para obtener resultados rápidos en lugar de un cambio de estilo de vida sostenible. Esta mentalidad a corto plazo puede llevar al "efecto rebote", donde las personas recuperan el peso después de dejar la dieta.
3. Ignoran los factores psicológicos en juego: El aspecto mental de hacer dieta juega un papel importante. La mentalidad de "todo o nada" puede llevar a sentimientos de fracaso después de un solo desliz, causando que las personas abandonen sus dietas por completo.
4. Olvidan las respuestas biológicas a la dieta: Cuando se restringe la ingesta calórica, el cuerpo reacciona desacelerando el metabolismo y aumentando las hormonas del hambre. Esta respuesta biológica puede hacer que sea cada vez más difícil mantener la pérdida de peso a lo largo del tiempo.
5. Son impersonales: Muchas dietas no toman en cuenta las preferencias individuales, los estilos de vida o el bienestar emocional. Esta falta de personalización puede dificultar que las personas sigan una dieta que puede sentirse antinatural o demasiado rígida.

Las fuentes para el boletin de este mes se han tomado de: https://www.bing.com/search?q=Why%20Diets%20fail&qs=n&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=why%20diets%20fail&sc=10-14&sk=&cvid=8D67C6ECB95446BB920FD054EDDCB547; https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How+to+write+SMART+Goals+v2.pdf;https://www.bing.com/search?qs=UT&pq=how+long+do+new+year+&sk=CSYN1&sc=15-21&pglt=2083&q=how+long+do+new+year+resolutions+last&cvid=1facc54467224effa28ea3c6e1b48408&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIARAAGEAyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQDIGCAcQAB

El Programa Comida y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y brindar asesoramiento corto plazo sobre el importante vinculo entre la nutricion y la salud emocional. Para obtener mas informacion o para una referencia al programa, comuniquese con el Programa Comida y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios Comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert. .