

**Como perder grasa
rapidamente y
lucir en tu vestido**



Lory

¡Pierde grasa y no tu tiempo!

¡Felicitaciones! Estás a punto de tomar la delantera entre tantas personas que intentan una y otra vez perder peso y mantenerse en forma. No importa tu edad o nivel de entrenamiento físico, los tips para la pérdida de grasa que ofrecemos en este libro te impulsarán directamente a la meta.

Pronto aprenderás a:

- Eliminar la obstinada grasa abdominal
- Liberarte de la hinchazón de una vez y para siempre
- Potenciar tu energía
- Activar al máximo tu metabolismo, aún si ha sido dañado por las dietas yo-yo
- Eliminar las ganas locas de comer
- Separar la verdad de la ficción en materia de estado físico
- Evitar alimentos “de dieta” que te harán sentir más hambriento
- ... ¡y mucho más!

Has dado un gigantesco paso hacia tu meta tan solo al haber descargado este libro. Ahora, recuéstate y digiere la beneficiosa información que contiene, en tanto te preparas para dejar de hacer dietas de una buena vez y empezar a perder grasa en forma permanente.

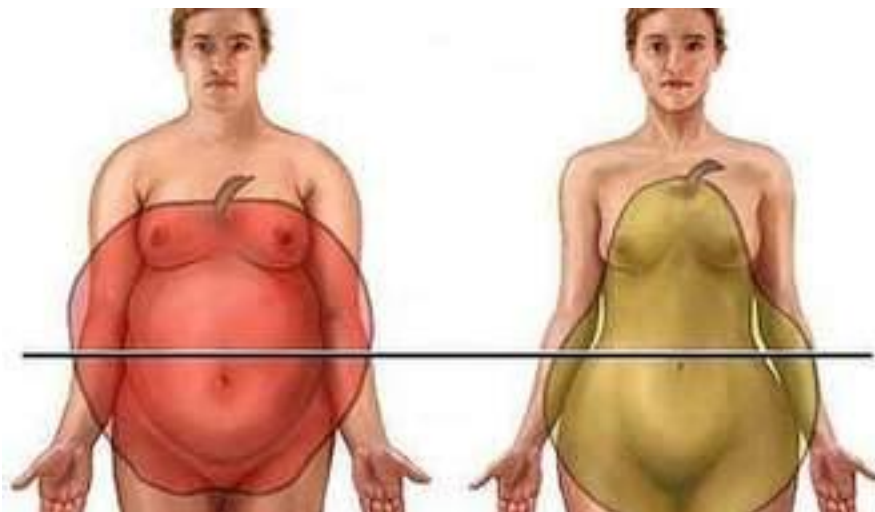
5 secretos para lograr un vientre plano



Cada vez que hemos hecho dieta, hemos soñado con tener esos tonificados y tirantes abdómenes, con atractivos grupos musculares a la vista. Desafortunadamente, la grasa abdominal no solo es peligrosa sino directamente difícil de deshacerse de ella. Para muchos de nosotros, la parte media del cuerpo suele ser el primer lugar en cargarse con los kilos extra, y el último en perderlos.

¡Pero no pierdas la esperanza todavía! Aquí te ofrecemos cinco secretos absolutamente comprobados que puedes utilizar hoy mismo para obtener un estómago más plano mientras trabajas para reducir esa porfiada grasa abdominal.

Secreto #1: Reducir la grasa del cuerpo en forma general.



No existe algo así como una “reducción específica” o “reducción concentrada” en ciertos lugares. Vale decir, no puedes perder grasa en el área de tu estómago sin perder grasa en ningún otro lado. Para obtener el estómago liso que siempre has deseado, necesitarás reducir el porcentaje de grasas totales en tu cuerpo. Esto solo puede ser logrado a través de una dieta saludable y un régimen de ejercicio que combine actividad aeróbica con prácticas de resistencia y fortalecimiento.

Comienza hoy a buscar un plan de comida y una rutina de ejercicios que disfrutes. Los planes más exitosos se basan en dietas con un alto porcentaje de proteínas simples y carbohidratos complejos, sumado a ejercicios aeróbicos y entrenamiento de resistencia de tres a cinco veces por semana.

Secreto #2: Saciarse con fibra y proteína.



Ingerir bocadillos de la comida equivocada puede sabotear tus esfuerzos por mejorar el estado de tu abdomen. Debes mantener tu hambre --y tu cintura— medida, intentando satisfacer tu apetito con cereales de grano entero, frutas y vegetales, carnes magras, frijoles, nueces o aceitunas. Los alimentos que tienen un elevado contenido de ácidos grasos Omega 3, tales como el pescado, ayudan a contraatacar al cortisol, la hormona que causa la gordura por estrés.

El cortisol envía ciertas señales al cuerpo que lo hacen volver al “modo de supervivencia” (como sucedía con el hombre en la Edad de

Piedra), almacenando mayor cantidad de grasa, sobre todo en el sector medio del organismo. Al reducir tus niveles de cortisol, tu cuerpo comenzará a quemar nuevamente esa grasa acumulada a causa del estrés. Puedes comenzar a reducir el cortisol hoy mismo, practicando técnicas de relajación e ingiriendo alimentos con alto contenido de Omega 3

Secreto #3: Mantenerse alejado de la sal y el azúcar



Los carbohidratos provocan retención de hidratos (de ahí el sufijo), lo cual puede derivar en hinchazón, especialmente en el área del abdomen. La sal es otro notorio inductor de la hinchazón. De manera que en lugar de consumir toneladas de sal de mesa, por qué no probar cantidades menores de sal marina o inclinarse por los sustitutos de la sal que se han vuelto tan comunes en el mercado actual.

Para intentar una “reducción rápida” del estómago, podrías probar reducir el número de carbohidratos que consumes a diario. Los que debes consumir es necesario que provengan de alimentos de grano entero, nueces, frutas y vegetales. Estos carbohidratos complejos ayudarán a regular los períodos de hambre y minimizar la ansiedad por comer, los clásicos “ataques de hambre”.

Secreto #4: Fortalece tu tronco con ejercicios regulares de musculación.



El ejercicio ayudará a remover la capa de grasa que evita que tus músculos abdominales se luzcan. También ayudará a poner en forma esos músculos, de manera de que se vean bien una vez que logren hacer aparición. Un tronco fuerte también te ayudará a sentarte y mantenerte en una posición correcta, lo cual tiene un doble beneficio: La buena postura te hace ver más delgado, y también te da excelentes posibilidades de trabajar tus abdominales manteniéndolos apretados mientras caminas o estás sentado ante tu computadora, por ejemplo.

Pero los abdominales más fuertes y más trabajados se logran haciendo ejercicios fortalecedores tales como lagartijas, sentadillas, abdominales, levantamiento de piernas o aplicando el método Pilates, tres o más veces por semana. El yoga Vinyasa tiene varias posiciones que fortalecen el tronco y te ayudan a aclarar la mente y liberarla de pensamientos estresantes que estimulan la producción de cortisol, lo cual constituye un aliciente para la quema de grasa corporal.

Secreto #5: Bebe agua para desprenderte de la grasa.



Aunque parezca extraño tener que “llenarse de agua” cuando ya estás lo suficientemente hinchado, en realidad el fluido que ingieres hoy ayuda a tu cuerpo a desprenderse del fluido que hace tiempo estaba acumulando. La hinchazón sobreviene cuando el cuerpo se deshidrata. En un esfuerzo por conservar sus fluidos vitales, el cuerpo acapara y conserva cada gota de agua que tiene, dando como resultado el estado “inflado” en abdomen y en otras partes del cuerpo, como las manos, por ejemplo.

La única manera de combatir esta situación es beber la suficiente cantidad de agua como para lograr que tu cuerpo se sienta seguro nuevamente, permitiendo que los líquidos retenidos sean eliminados del sistema.

Un estómago plano es algo que lograrás con el paso del tiempo, pero ¡eso no significa que no puedas hacer algunos rápidos ajustes hoy mismo! Comenzando ahora, puedes:

- **Comprar alimentos que combatan la hinchazón.**
- **Encontrar un plan de ejercicios para fortalecer el tronco, que sea de tu agrado.**
- **Beber muchísima agua.**
- **¡Pararte derecho! Con esto ya estás progresando, de cara a tu meta.** Las 5 mejores formas de potenciar tu energía

Por supuesto, es muy difícil lograr ese estómago plano que siempre has soñado si estás cansado todo el tiempo. Muchos de nosotros llevamos adelante vidas tan ocupadas que nos dejan agotados y abatidos por el estrés, directamente exhaustos. Si bien sería insensato o fuera de toda lógica dejar a un lado las demandas de nuestro tiempo actual, es posible incrementar el nivel de energía de manera de poder hacer frente a tales requerimientos y aún tener suficiente empuje como para hacer ejercicio.

Aquí encontrarás cinco hábitos geniales que te harán sentir energizado, siempre:

Tip #1: Come poco pero frecuentemente.



Tu cuerpo está en permanente estado de acción. Debe moverse, pensar y desempeñar funciones vitales durante todo el día. Además, necesita reabastecerse continuamente, en forma de comidas pequeñas, frecuentes y saludables.

Comienza tu día en forma correcta, con una combinación de proteínas y carbohidratos saludables en el desayuno, como por ejemplo huevos revueltos, dos rebanadas de tocino de pavo y una taza de frutillas. Ingiere otro bocadillo dos horas más tarde, por ejemplo un puñado de almendras y un trozo de queso de bajas calorías.

Distribuye las calorías durante toda la jornada, comiendo cada dos o tres horas, de manera de mantener tu hambre en un bajo nivel y tu energía alta.

Tip #2: Agrega ejercicio a tu rutina diaria.



Una manera efectiva de energizar tu cuerpo es a través del ejercicio. Mientras más te muevas, más tu cuerpo querrá mantenerse en movimiento. El ejercicio también acelerará tu pérdida de peso, te mantendrá flexible, mejorará la salud de tu corazón y disminuirá tus niveles de estrés. Por lo tanto ¡no hay razón para no hacerlo!

Si no estás acostumbrado a practicar ejercicio, los expertos recomiendan comenzar de a poco. Encuentra un ejercicio aeróbico divertido y no muy exigente, por ejemplo bailar o caminar, y practícalo a diario. Cada sesión de ejercicio debería durar entre 20 y 30 minutos, solo para comenzar. Tras el paso de algunos días comprobarás que te sentirás mejor, dormirás mejor y tendrás energía para repartir y usar durante todo el día.

Tip #3: Duerme lo suficiente.



Varios estudios han demostrado que la mayoría de las personas, especialmente las mujeres, no duermen lo suficiente en los tiempos modernos. Como la comida, el sueño es fundamental para recargar tu energía. Duerme muy poco y tendrás inconvenientes al intentar concentrarte en diversas actividades, al intentar hacer ejercicio o permanecer despierto y alerta.

Pero ¿cuántas horas de sueño son las suficientes? El adulto típico requiere entre 7 y 10 horas cada noche. Sin embargo y lamentablemente, menos del cuarenta por ciento de los americanos duerme un número suficiente de horas por noche. Para lograr el mayor descanso posible, evita consumir cafeína en las tardes, así como el consumo de alcohol por las noches.

La cafeína puede actuar como estimulante por un período de hasta 7 horas luego de que la bebes, en tanto el vino y otras bebidas alcohólicas se destacan por causar insomnio en medio de la noche. Asimismo, debes evitar la ayuda de píldoras para dormir, en lo posible. Muchas de ellas, según se ha comprobado, actúan como estimulantes del apetito, así como puedes volverte dependiente de las mismas.

Tip #4: Practica la respiración consciente para alejar el estrés.



El estrés puede sabotear tu energía, dejándote física y emocionalmente agotado. El estrés ha sido asociado también a un gran número de afecciones de salud, desde migrañas, pasando por el insomnio hasta el aumento de peso.

Para desestresarte de una manera natural, elige un lugar calmo para sentarte y relajarte. Inspira profundamente, inhalando tan hondo como te sea posible, hasta que tus pulmones se expandan y tu estómago se distienda. Sostén la respiración, cuenta hasta cuatro, entonces exhala lentamente hasta completar la expulsión total del aire. Espera cuatro segundos y repite el proceso. La respiración consciente calma la mente y revitaliza el cuerpo.

Tip #5: Siéntete de lo mejor con vitaminas y alimentos nutritivos.



Una deficiencia vitamínica puede contribuir en tu falta de energía. Por lo tanto, es impo

rtante obtener la cantidad recomendada de vitaminas y minerales cada día. Intenta ingerir una variada cantidad de alimentos cada día.

Huevos, carne magra, productos lácteos descremados, alimentos de grano entero, y una variedad de coloridas frutas y vegetales lograrán satisfacer la mayoría de tus necesidades nutricionales.

Algunas vitaminas, sobre todo las del grupo B, son cruciales para una energía y metabolismo óptimos. Para no dejar huecos en tu plan de nutrición, toma un complejo multivitamínico cada mañana. Algunas vitaminas son liposolubles, por lo que apenas un uno por ciento de leche es una buena bebida para tomarlas.

Un cuerpo saludable necesita plena energía para desempeñarse eficientemente. Puedes potenciar tu energía controlando el estrés, alimentándote correctamente, haciendo ejercicio a diario y durmiendo la cantidad suficiente de horas cada noche.

Cómo eliminar la hinchazón

Has estado alimentándote correctamente y practicando ejercicio, haciendo todas aquellas cosas que los expertos dicen que debes hacer a fin de perder grasa y verte saludable. Pero cuando te paras sobre la balanza, experimentas un shock muy desagradable: en lugar de bajar, has aumentado de peso, ¡casi 3 kilos! ¿Qué hiciste mal?

Absolutamente nada. Todos experimentan subidas inesperadas de peso de vez en cuando. Principalmente se deben a la retención de agua, también conocida como hinchazón. Los períodos de hinchazón suelen ser muy desalentadores para quienes han decidido empezar una dieta, pero es importante recordar que tales subidas de peso son temporales. Puedes perder ese exceso de agua retenida siguiendo estas simples reglas:

Reduce tu ingesta de carbohidratos.



Los carbohidratos nos proporcionan energía de forma rápida, pero también nos hacen retener líquido. Cuando se almacenan en el cuerpo, los carbohidratos retienen agua. El resultado es una apariencia “inflada”, ropa apretada y unos kilos extra en la balanza.

Para reducir la hinchazón, ingiere menos carbohidratos. Debes notar que esto no significa que necesites eliminar todos los carbohidratos. Solamente evita el azúcar, el almidón, y cualquier otro producto elaborado en base a harina blanca refinada. En su lugar, selecciona proteínas, grasas saludables, vegetales y productos hechos en base a semillas de lino, por ejemplo. Verás así una sensible reducción de tu hinchazón, en uno o dos días.

Utiliza tus reservas de glicógeno.



Los carbohidratos se almacenan en nuestros músculos como glicógeno. Este se combina con agua para inflar los músculos y hacer que se vean más grandes. Mientras esto es deseable y recomendable en los fisicoculturistas de competición, una persona a dieta no quiere verse más grande de lo que realmente es, sino al contrario. Para lograr adelgazar, entonces, debes intentar quemar las reservas de glicógeno.

La estrategia es simple: ingiere menos carbohidratos y haz más ejercicio. Realiza una mezcla de ejercicios aeróbicos y de resistencia, así como ingiere solamente proteínas e hidratos de carbono saludables, tales como frutas y vegetales; así podrás aportar combustible para tus rutinas de ejercicios.

Bebe más cantidad de agua.



¡Rápido: cierra el puño! Ahora observa: ¿tus manos se sienten tirantes y abultadas? Si usas anillos, fíjate si dejan marcas en tu piel al sacártelos. Si es así, se trata de signos seguros de hinchazón, probablemente causada por la deshidratación. El agua es una cura infalible para este tipo de hinchazón.

Cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua, comienza a retener cada gota de fluido a la que tenga acceso. Esto provoca que el líquido se acumule dentro de tu organismo, dejándote hinchado y flojo. Para superar este mecanismo de supervivencia del cuerpo humano, necesitarás beber grandes cantidades de agua. Pero ¿cuánto es

mucho? Al menos 64 onzas en un período de unas pocas horas. Puedes decir que tu estado de deshidratación ha sido superado cuando logras expeler una orina casi transparente.

Elimina el exceso de sal.



El sodio es un mineral necesario, pero una dieta colmada de alimentos procesados y comida chatarra (la típica dieta occidental) proporciona un nivel de sodio muy superior al necesario o saludable. El cuerpo humano requiere solamente 500 miligramos de sodio por día, pero muchos de nosotros solemos ingerir ¡unos 6000 o más miligramos por día!

Todo este exceso de sal va en detrimento de tu salud y de tu cintura. El sodio actúa como un irritante para los músculos y órganos. A fin de diluir su efecto, tu cuerpo debe retener agua. Es por esto que el exceso de consumo de sal provoca hinchazón en tantas personas. Para evitarlo, debes consumir tantas comidas de grano entero y sin procesar como sea posible. Usa cloruro de potasio como un sustituto de la sal, por ejemplo, y bebe muchísima agua para purificar tu sistema.

Cafeína: un truco sucio pero rápido.



La cafeína tiene tanto un efecto laxante como diurético, logrando que tu cuerpo elimine materia y fluidos de una manera más rápida. Si necesitas verte bien para un evento especial pero no has sido capaz de eliminar la hinchazón, toma un poco de café junto con 64 onzas de agua. Esto hará que las cosas “se muevan”.

Recuerda que la cafeína es solamente un remedio rápido, y no debe ser usada como una estrategia a largo plazo para la pérdida de peso. Este método resultará en una pérdida temporal de agua solamente. Por eso debes volver a tu saludable plan de dieta tan pronto como te sea posible, y seguir las pistas precedentes para mantener a raya a la hinchazón.

La hinchazón puede hacer que te sientas y te veas mal, pero estos trucos seguramente te ayudarán a volver a meterte en tus ajustados jeans ¡en cualquier momento!

3 formas poco conocidas en las que tu cuerpo puede acumular grasa... aún estando a dieta

Nos ponemos a dieta para vernos mejor, sentirnos mejor y disfrutar de una salud mejor. Pero la mayoría de las veces nos ponemos a dieta con el único y principal propósito de perder peso. ¿Pero sabías que millones de personas realmente ganan peso cuando se ponen a

dieta, en lugar de perderlo? Por supuesto, muchas personas se descarrilan durante el tratamiento y vuelven a recuperar el peso que tenían antes de comenzar, pero para muchos se trata simplemente de ser demasiado disciplinados en el tratamiento.

Para concluir la dieta con menor peso que al principio, evita estos errores bastante comunes, que pueden hacerte ganar kilos en lugar de perderlos:

La fiesta del atracón y el ciclo de inanición

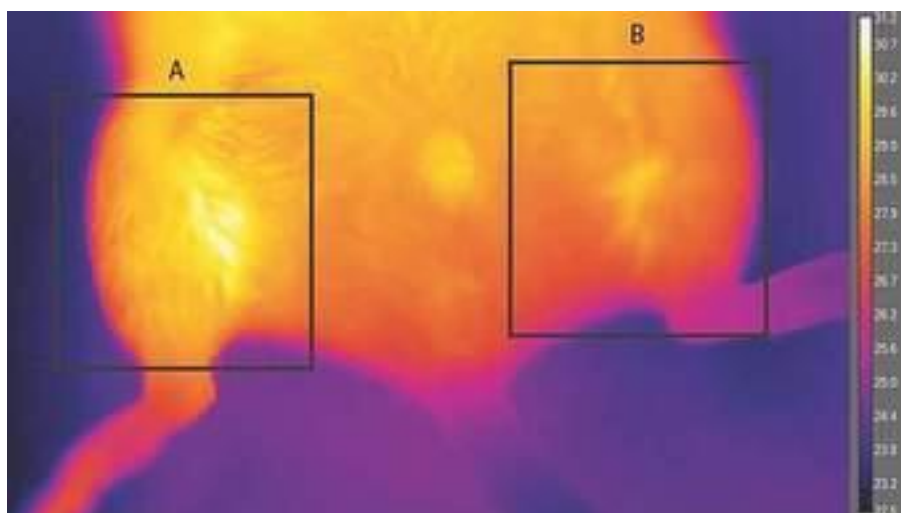


¿Sabías que está comprobado que las dietas convierten al cuerpo en una máquina aún más eficiente de almacenar grasa? Se trata de una desmoralizante novedad para las millones de personas que comienzan una nueva dieta cada año, pero es una simple cuestión científica. El cuerpo humano está diseñado para preservarse a sí mismo durante períodos de hambruna. El problema es que, en los días modernos, muchos seres humanos han reemplazado esas etapas de falta de alimento con las dietas.

Si dudas de ello, solo piensa en alguien acostumbrado a hacer dietas de las denominadas yo-yo. Esa persona comienza una dieta, pierde algo de peso, abandona la dieta y vuelve a recuperar los kilos perdidos –y hasta obtiene unos kilos extra--. Este ciclo deja a muchas personas en un estado de mayor sobrepeso que el que tenían antes de iniciar el régimen. Sus cuerpos, confundidos por períodos de baja ingesta de calorías, hacen exactamente aquello para lo que están diseñados: acumular mayor cantidad de grasa a fin de sobrevivir durante esos períodos de inanición auto inducida.

Para evitar esto, es importante considerar a la alimentación saludable no como una fijación temporal, sino como un verdadero estilo de vida. Selecciona un plan de alimentación que puedas seguir de una manera cómoda por lo menos en un 85 por ciento del tiempo, por el resto de tu vida.

El síndrome de la persona “delgadamente gorda”



Tu peso no es el único indicador del éxito o el fracaso de la dieta que hayas decidido emprender. Desde que los músculos son más densos y pesados que la grasa, es posible que una persona perfectamente en forma y saludable pueda pesar más que sus coetáneos con una estructura física similar. La esbeltez saludable se logra con el ejercicio regular, entrenamiento de resistencia y una dieta balanceada. La esbeltez no saludable se logra matando el cuerpo de inanición. Esto suele suceder cuando una persona a dieta utiliza su peso como la única referencia de éxito al momento de efectuar el régimen elegido. Al bajar la ingesta de calorías, sus cuerpos comienzan a almacenar grasa, según los mecanismos genéticos del ser humano y su reacción ante la hambruna, tal como dijimos anteriormente. El peso puede disminuir, pero solo porque sus cuerpos comienzan a perder salud y masa muscular.

Para asegurar una salud óptima, debes medir el porcentaje de grasa que tiene tu cuerpo. Esto puede llevarse a cabo con calibradores especiales, o visitando un gimnasio donde cuenten con el equipamiento necesario para medir tu porcentaje de grasa de forma electrónica.

Las mujeres deberían tener un porcentaje de grasa de entre 21 y 36 por ciento. Los hombres deberían tener un porcentaje de entre 8 y 25 por ciento. Si tu peso es bajo pero tu porcentaje de grasa es alto, debes mejorar tu nutrición y comenzar un régimen que incluya entrenamiento de resistencia. Tu peso debería incrementarse mientras vas adelgazando, pero en este caso eso es realmente bueno y una señal de progreso

. Edulcorantes artificiales no son tus amigos



Investigadores en la Universidad de Purdue y en la Universidad de Texas han llevado adelante concluyentes estudios sobre el efecto de los edulcorantes artificiales en el aumento de peso. Sus descubrimientos son removedores: diversos exámenes efectuados en animales en Purdue demostraron que se gana más peso ingiriendo sacarina que azúcar natural. En tanto, en la Universidad de Texas, quedaron pasmados al descubrir que la obesidad era mayor entre las personas que solamente bebían refrescos de dieta.

¿Cómo es posible que edulcorantes que supuestamente tienen cero calorías provoquen aumento de peso? Existen muchas teorías al respecto. Algunos investigadores creen que los edulcorantes artificiales realmente estimulan el apetito, incrementando así el hambre y haciendo que las personas a dieta coman más. Otros creen que aquellos que hacen dieta pueden creer que merecen algunos “premios” extra porque están consumiendo alimentos y bebidas con cero calorías y se dan algunos “gustos” de más.

De cualquier manera, los hechos son claros: algunos –si no la mayoría— de las personas a dieta engordan más cuando consumen solamente edulcorantes artificiales. Para evitar que esto te suceda, permítete consumir azúcar, pero en pequeñas cantidades y en ocasiones especiales.

Como puedes ver, el que hace la dieta no es siempre el único culpable si gana peso en lugar de perderlo durante el régimen. Suele no ser una cuestión de mucha o poca voluntad puesta en el tratamiento. Evita “matarte de hambre” y mantente alejado de los edulcorantes artificiales cada vez que sea posible, para así eliminar dos de los más comunes saboteadores de dieta.

Por qué la mayoría de las dietas no funciona y en realidad te hacen ganar peso



Probablemente conoces a alguien –o has sido ese “alguien”— que comenzó una dieta con las mejores intenciones del mundo, pensando

que perdería peso, se sentiría mucho mejor y disfrutaría de mayor salud y confianza en sí mismo. La desilusión llegó cuando, meses o años después, al subir a la balanza notó que pesaba mucho más que antes, o aún peor: mucho más que nunca. ¿Por qué la dieta solamente funcionó en un corto período y por qué había un incremento de peso de ese tipo cuando la dieta supuestamente finalizó?

El problema con las dietas es que... ¡son dietas! Muchos de nosotros probamos las más modernas dietas que se conocen con desesperación, sobre todo si estamos dominados por la frustración que nos causa el sobrepeso que tenemos en ese momento. Algo en el fondo de nuestra mente nos dice que no podemos subsistir en base a sopa de repollo por el resto de nuestra vida, pero ignoramos todo eso en el apuro por perder peso tan rápido como sea posible.

Las dietas no resultan en una pérdida de peso duradera. ¿Por qué? Porque todas las dietas tienen un final, y cuando volvemos a comer de la manera que lo hacíamos antes de iniciar la dieta, corremos el riesgo de recuperar, precisamente, el peso que teníamos antes de comenzar.

Hechos científicos respaldan la conclusión de que las dietas pueden hacerte ganar peso. Nuestro antiguo y eficiente sistema de almacenamiento de grasa sirvió de maravillas a nuestros ancestros. Cuando la comida escaseaba, sus cuerpos subsistían gracias a la grasa que habían acumulado para mantenerse con vida. En épocas en que la comida abundaba, sus cuerpos continuaban guardando grasa, porque seguramente otra hambruna estaba en camino.

Actualmente, la mayoría de nosotros somos lo suficientemente afortunados como para no tener que enfrentar hambrunas. Pero ponemos deliberadamente nuestros cuerpos ante hambrunas autoimpuestas o dietas. Cuando alejamos de nosotros la comida, el cuerpo responde con su mecanismo natural de autodefensa: alimentarse de la grasa almacenada. El problema se presenta cuando la dieta finaliza, pues es cuando el cuerpo acelera su sistema de almacenamiento de grasa para prepararse para la próxima hambruna.

Puede haber factores emocionales en juego, también. Algunas dietas son tan estrictas que dejan a quienes las llevan adelante siempre hambrientos. Por lo tanto, sobrevienen sentimientos de privación, que llevan a algunas personas a satisfacerse o recompensarse con comida. Esto lleva a un espiral de sobrealimentación, culpa y vergüenza, que genera más y más sobre alimentación, con nefastas consecuencias.

En 2009, Susie Orbach señaló al New York Times que estaba interesada en plantear una demanda contra la compañía de productos de dieta Weight Watchers International. Su alegato indicaba que la industria de las dietas se mantiene con un interés puramente comercial, por lo tanto no tiene interés en ayudar a los clientes en bajar de peso y mantener ese peso ideal. Esta visión pareció radical a muchas personas, pero la rigidez en las reglas cuando se trata de comida puede llevar a la obsesión, a la ingesta compulsiva o a la inanición. Orbach defendía una aproximación más natural, a través de la cual la gente aprendiera a identificar la verdadera sensación de hambre y pudiera comer siguiendo su intuición, antes que comer cantidades predeterminadas en tiempos preestablecidos.

De manera que si no puedes confiar en las dietas para ayudarte a bajar de peso... ¿qué puedes hacer? Encara un cambio sustentable en tu estilo de vida. Ingiera alimentos nutritivos. Ejercítate y muévete más a menudo. Encuentra maneras de aliviar el estrés. Aprende a identificar aquellas cosas que se enmascaran con el término “hambre”, tales como la soledad, el aburrimiento o la depresión. Estos cambios tal vez no te hagan perder peso con la rapidez de una dieta líquida, pero el peso que pierdas permanecerá así, perdido, para siempre.

Recuerda: “dieta” es una palabra de cinco letras. Para alcanzar tus metas de salud, no necesitas un tiempo determinado. Lo que necesitas es un cambio permanente en tu estilo de vida. Cuando enfrentes un nuevo plan de alimentación, pregúntate a ti mismo: ¿Podré comer de esta manera por el resto de mi vida y ser saludable y feliz? Si la respuesta es “sí”, has encontrado un plan de alimentación sustentable y que podrá durar toda tu vida.

Por qué los expertos en estado físico (que nunca se sometieron a sí mismos a un plan de reducción de peso) están totalmente equivocados sobre el ejercicio

Cuando se trata de perder peso y de consejos para el buen estado físico, es difícil separar la realidad de la fantasía. Los amigos nos dicen una cosa, los doctores otra, en tanto los gurúes del mejor estilo de vida nos dicen algo totalmente diferente. En un esfuerzo por sacar algo en limpio entre tanta información conflictiva, muchos de nosotros tendemos a buscar la ayuda de expertos en estado físico y consideramos sus palabras como algo sagrado. Es una apuesta segura, pues estas personas han pasado años en la industria del fitness, de manera que deben saber claramente de lo que están hablando, ¿no es así?

Ahora, adivina de nuevo: resulta que algunos de los más famosos expertos en fitness hacen poco más que repetir la falsa información que han leído en los titulares. Y lo que es peor, la mayoría de tales expertos jamás han tenido un problema de peso, y no pueden entender o ponerse en el lugar de aquellas personas que han batallado contra la obesidad.

Afortunadamente, vivimos en la Era de la información. Gracias a ello, numerosos buenos consejos están al alcance de la mano pero no siempre provienen de los “expertos”. De hecho, varios estudios han comprobado una y otra vez que los gurúes del fitness dicen falsedades.

Aquí te presentamos algunos detalles importantes en los que los mal llamados expertos han fallado en los últimos años:

Equivocado: siempre debes estirar antes de hacer ejercicio.



En realidad, depende del tipo de ejercicio que estés haciendo. Los maratonistas pueden necesitar estirar un poco antes de partir, pero cualquier persona que haga ejercicios de resistencia debería funcionar mejor dejando el estiramiento para la parte final de la sesión de entrenamiento.

Ello debido a que, cuando estiras, las fibras de tus músculos se hacen más largas y esto las deja menos estables y más propensas a sufrir lesiones. En realidad puedes lesionarte si estiras antes de una sesión de ejercicio de fortalecimiento o resistencia. Es importante estirar luego de terminar la sesión, sin embargo, para estimular la circulación y evitar los endurecimientos.

Equivocado: usar pesas livianas en muñecas y tobillos harán que tu rutina de ejercicios sea más efectiva.

En realidad, agregar peso solo te hará sentir más cansado. Y si tiras la toalla ante la fatiga, perderás los beneficios de una prolongada sesión aeróbica. De hecho, aquellos que corren y los que caminan se



sienten mucho mejor dejando atrás las pesas, pues pueden recorrer mayores distancias a velocidades más rápidas.

¿Pero qué hay sobre el entrenamiento con pesas? Algunos expertos sugieren que las pesas en tobillos y muñecas sirven para incrementar la masa muscular, pero la realidad es que tales pesas son usualmente demasiado livianas para generar los resultados esperados. Sería mucho mejor y más efectivo que dedicaras cierto tiempo solo a trabajar con levantamiento de pesas, utilizando suficiente carga, a fin de cansar tus músculos luego de entre 8 y 12 repeticiones.

Equivocado: las mujeres deben ejercitarse una hora por día para mantener su peso.



Esta decepcionante estadística pudo verse recientemente en los titulares y ha circulado entre los expertos en fitness en un intento por lograr que las mujeres ejerciten más duro y durante más tiempo.

Pero lo que los expertos no dicen es que la veracidad de la misma es muy dudosa. El grupo tomado como muestra para la prueba era muy reducido, y consistía en mujeres de más de cincuenta años de edad. No es este un grupo representativo de las mujeres en su totalidad. El estudio también falló al no tomar en cuenta la dieta para ofrecer sus resultados.

El peligro real aquí es la diseminación de información falsa y su efecto en las mujeres que intentan ponerse a dieta o bajar de peso. Muchas no tienen una hora por día para comprometerse con el ejercicio, por

lo que se preguntan por qué deberían someterse a tal entrenamiento, de todas maneras.

Algo de ejercicio es siempre mejor que nada de ejercicio. No es necesario que pases la vida entera en el gimnasio a fin de perder peso (aunque haya varios entrenadores personales a los que les gustaría que pensaras eso). Media hora de ejercicio aeróbico cinco veces por semana, junto con una dieta saludable y unas sesiones de entrenamiento de fuerza, es todo lo que se necesita para mantener un peso saludable.

Equivocado: El IMC es una buena manera de medir el estado físico.



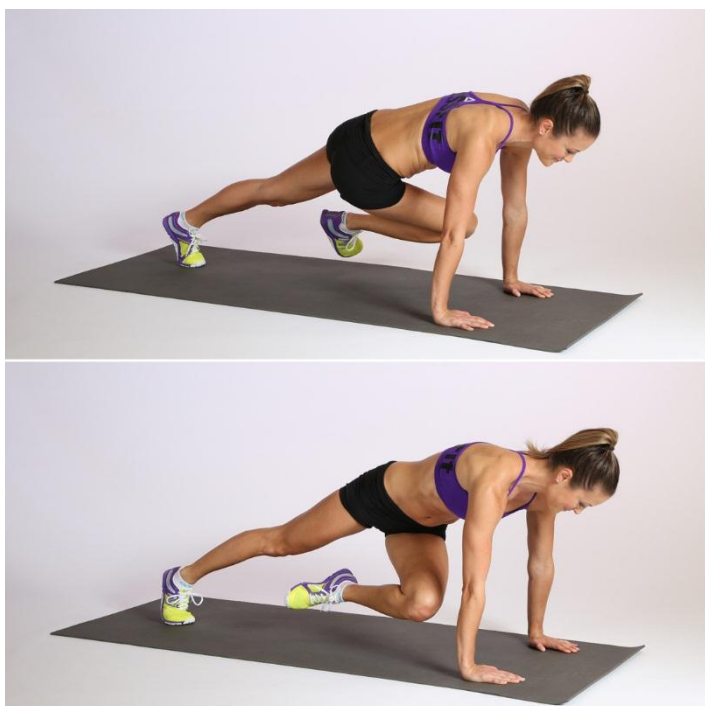
El IMC (Índice de Masa Corporal) es una medida que tiene en cuenta tu altura y peso para determinar si estás en un peso saludable de acuerdo a tus características físicas. Se ha estado usando por muchos años y aún es utilizado por varios profesionales, lo cual es bastante desafortunado.

El IMC no toma en cuenta el músculo presente en el cuerpo. El músculo es mucho más denso que la grasa, lo cual significa que ocupa menos espacio pero pesa más. Por lo tanto, un hombre de pesada musculatura puede ser considerado con sobrepeso u obeso, de acuerdo a la escala del IMC. De la misma forma, una mujer esbelta

puede presentar un IMC saludable cuando en realidad tiene un alto porcentaje de grasa y muy poco músculo.

Si las tablas de IMC te han tenido dando vueltas por muchos años, intentando encontrar y entrar en el molde de la salud, ya deja de preocuparte e ¡ignóralas! Tu relación entre cintura y caderas y el porcentaje de grasa que tengas son mucho mejores indicadores de un peso saludable.

Equivocado: El ejercicio es más importante que la dieta.



Hay expertos en fitness que podrán haberte hecho creer que puedes comer todo lo que quieras, en tanto hagas el suficiente ejercicio como para quemar esas calorías extra. En teoría, no es disparatado, pues la pérdida de peso es una cuestión de quema de calorías. Pero cuando analizas el asunto un poco más profundamente, en realidad encuentras que es un muy mal consejo.

La dieta es al menos tan importante como el ejercicio cuando se trata de mantener un peso saludable. Aprendiendo a controlar el tamaño de las porciones y la distribución de las calorías a lo largo del día, estás aprendiendo a dar a tu cuerpo el combustible que necesita para desempeñarse de la mejor forma posible.

Ingiere pequeñas comidas durante el día y nunca te pases de tres horas sin probar bocado. Encontrarás que esta estrategia ayuda a disminuir el hambre y la ansiedad, así como te mantiene energizado y listo para ejercitar, si ese es el caso.

Equivocado: Debes ejercitarte con el estómago vacío.



La premisa que sostiene esta mala afirmación es que si ejercitas con el estómago vacío obligarás a tu cuerpo a movilizar sus almacenamientos de grasa en forma inmediata, por lo que si comes algo antes del ejercicio, tu cuerpo solo quemará las calorías recién ingeridas y no es esa la idea.

Pero esto es equivocado por varias razones. Primero, cuando ejercitas, tu cuerpo siempre quema una combinación de carbohidratos y grasas almacenadas. Segundo, tu cuerpo necesita combustible para metabolizar esos depósitos de grasa. Si no haces esto en forma eficiente, terminarás hambriento o deshidratado.

Finalmente, hacer ejercicio con el estómago vacío puede llevar rápidamente a una disminución del azúcar en la sangre, lo que puede causarte mareos, fatiga, irritabilidad y náuseas. Los bajos niveles de azúcar en la sangre también pueden llevarte a darte un atracón más tarde en la jornada.

La mejor opción es ingerir una pequeña comida, una o dos horas antes del ejercicio. Asegúrate de que esa comida incluya proteínas simples y carbohidratos. Puedes comer un poco de atún con mayonesa liviana, o tal vez un poco de cereal de grano entero, de manera de que constituyan un alimento balanceado pre-ejercicio.

Equivocado: Ejercitarás mejor en un gimnasio que en casa.



Nuevamente, muchos propietarios de gimnasios y entrenadores personales adorarían que tú creyeras este mito que puede resultar creíble, desde el momento en que en un gimnasio cuentan con una variedad de equipamiento que no tienes en tu hogar, así como pueden ofrecerte rutinas que tal vez tú no seas capaz de cumplir en casa.

Pero pertenecer a un gimnasio no es necesariamente una parte importante en tu plan de pérdida de peso. De hecho, los resultados continúan probando que los viejos y clásicos ejercicios tales como las lagartijas, los abdominales y correr proporcionan los mayores beneficios. Mientras estos ejercicios pueden no resultar todo lo glamorosos o modernos que promocionan en gimnasios, logran que el trabajo sea hecho sin necesidad de caros equipamientos.

Muchas personas tienen problemas a la hora de ajustarse a un plan de ejercicios en un gimnasio. Otras encuentran difícil el pago

mensual de la membresía, en tanto otras consideran incómodo tener que manejar desde y hacia el local del gimnasio. Aún más, otros simplemente jamás se sienten a gusto debiendo hacer ejercicio en medio de un grupo de personas.

Por otra parte, aquí tienes un hecho que seguramente los propietarios de gimnasios jamás te dirán: el programa de ejercicios más efectivo es aquel que tú logres hacer de manera consistente y prolongada. Usualmente, eso significa ejercitar al aire libre o en la comodidad de tu propio hogar. No necesitas máquinas modernas para hacer un buen ejercicio; solo necesitas el propio peso de tu cuerpo y una saludable dosis de determinación.

Nadie tiene todas las respuestas el cien por ciento del tiempo, ni siquiera los expertos. Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Experimenta con dietas y hábitos de ejercicios hasta que encuentres el que mejor se adapta a tus características, a tu forma de vida, sin importar lo que los gurús del fitness insistan en hacerte creer.

Un truco simple pero efectivo para acelerar tu metabolismo



¿Sabías que las dietas son casi las principales razones de los metabolismos lentos? Es triste pero cierto: mientras más dietas

hagas, más daños causas a tu metabolismo, que se vuelve cada vez más ineficiente.

Si has sido una persona de dietas yo-yo con características crónicas durante años, podrías sentir que tu metabolismo ya no tiene arreglo. Algunas personas

que literalmente viven a dieta han encontrado que tienden a recuperar peso cuando comen cualquier cosa cerca de la cantidad de calorías considerada saludable para un día. Eso es un problema bastante desmoralizante, pero si ese es tu caso... ¡aún no te des por vencido! Hay una manera fácil y rápida de volver a activar tu metabolismo y que funcione a una velocidad adecuada.

La clave para un metabolismo más rápido es más comida.



¿Cómo es eso posible? Para entender mejor el razonamiento detrás de este truco, tomemos un curso super avanzado en dieta y metabolismo.

Cada persona tiene cierta cantidad de calorías que debe consumir a fin de que su cuerpo funcione correctamente. Esto se denomina Ritmo Metabólico Basal (RMB). Puedes encontrar calculadoras del

RMB en Internet o estimar rápidamente tu RMB utilizando este sencillo sistema:

- 12 a 13 calorías por libra de peso corporal resultarán en pérdida de peso.
- 15 a 16 calorías por libra de peso corporal resultarán en mantenimiento de peso.
- 17 a 18 calorías por libra de peso corporal resultarán en aumento de peso.

(Es importante notar que con estas estimaciones se asume que realizas cierta actividad física diaria. Si eres completamente sedentario o muy activo, tus requerimientos calóricos obviamente variarán. Consulta una calculadora RMB que tenga en cuenta varios niveles de actividad para que sea más exacto)

Hacer dieta puede causar una disminución en tu RMB de entre 20 y 30 por ciento. Dietas de muy bajas calorías, también llamadas dietas de inanición, son las que causan el mayor daño. Una persona saludable y activa, de unas 150 libras de peso, necesita aproximadamente 2.200 calorías por día para mantener su peso corporal. Si la misma persona encara una dieta de bajas calorías, debería mantener su peso corporal con solo 1.870 calorías.

Ahora pensemos que esa persona decide perder algunas libras de peso. Si tiene un metabolismo saludable, puede perder peso consumiendo unas 1.800 calorías por día. Pero si tiene un metabolismo dañado por las constantes dietas, necesitará reducir su consumo diario de calorías a unas 1.260, lo que está al borde de un peligroso nivel.

De manera que **¿cómo se puede acelerar el metabolismo luego de años de agobiantes dietas?** Como dijimos más arriba, más comida es la clave. Necesitas nutrir tu cuerpo para animarlo a sanar. Esto puede sonar demasiado bueno para ser verdad. Después de todo, si para bajar de peso hay que comer más, ¿por qué no todo el mundo lo hace?

Pero no es tan fácil como suena. Cuando comiences a comer normalmente de nuevo, seguramente ganes peso. Este rápido incremento de peso puede asustar a muchos, haciéndolos regresar a esas dietas de casi inanición a las que estaban acostumbrados.

Pero si puedes al menos esperar un poco, la balanza comenzará a moverse en la dirección correcta, una vez más. Recuerda, a tu cuerpo le llevó cierto tiempo resetear o reiniciar su ritmo metabólico a una velocidad menor. Ahora le llevará tanto, si no más, volver a acelerarse.

Hay algunas cosas que puedes hacer para minimizar el período de espera. Primero, calcula cuántas calorías necesitarías con un RMB saludable. Comienza a ingerir ese número de calorías cada día. Puede parecer mucha comida al principio, pero recuerda que tu cuerpo se está reparando a sí mismo, por lo tanto necesita mucho combustible.

En lugar de digerir tres grandes comidas con varias horas de diferencia entre ellas, permítele a tu cuerpo quemar comida durante todo el día, ingiriendo entre 5 y 6 colaciones pequeñas. Selecciona alimentos de una variedad de grupos. Toma al menos la mitad de las calorías necesarias de granos enteros, frutas y vegetales. También intenta comer algunas proteínas simples con cada ingesta.

Asegúrate de hacer un poco de actividad física cada día, aún cuando no sea más que por media hora, tal vez una caminata después de la cena. Añade un poco de meditación y respiración consciente y profunda para bajar los niveles de estrés. Ahora tienes todas las bases cubiertas: comida, energía y oxígeno. Las tres son vitales para mantener un metabolismo saludable.

Puede llevarte más tiempo del deseado notar la pérdida de peso si aplicas este método, pero esa pérdida de peso que obtengas será de manera saludable y permanente. Algunas personas que hacen dieta habitualmente son capaces de acelerar su metabolismo en apenas semanas, a otras les lleva meses. Tu éxito individual dependerá de la edad, la genética y el grado de adherencia al plan que selecciones.

Recuerda: Las dietas enlentecen el metabolismo, pero eso tiene solución. ¡El metabolismo puede ser reparado! Brinda a tu cuerpo pequeñas dosis de combustible durante el día, así como el movimiento y el oxígeno que necesita. Este es un truco simple pero probado para volver a echar a andar tu metabolismo.

6 alimentos “para perder peso” que debes evitar

#1 – Comidas libres de grasa



Es un hecho desafortunado que la grasa tenga tanta mala fama entre las personas que hacen dieta. Ciertamente, la grasa contiene más del doble de calorías por gramo que las proteínas o los carbohidratos, pero algo de grasa es necesario para la absorción de vitaminas y para tener sensación de saciedad.

Las comidas libres de grasa contienen usualmente más azúcar que su versión “entera” o sus parientes de “grasa reducida”. También suelen saciar menos, llevando a que muchas personas coman de más tales productos en un intento por satisfacer su natural ansiedad por grasa.

Por eso, en lugar de ingerir solo comidas libres de grasa, comprométete a ingerir porciones moderadas de alimentos con cantidad reducida de grasa, tales como los lácteos de ese tipo, así como paltas, nueces, aceite de oliva o salmón. Estos alimentos contienen grasas no saturadas que completarán tus necesidades y mejorarán la salud de tu corazón.

#2 – Refrescos dietéticos



El refresco dietético es el mejor amigo de quienes hacen dieta. ¿No es así? Después de todo, no tiene calorías, por lo tanto no puede tener efectos perniciosos.

¡Incorrecto! Los edulcorantes artificiales como los que se encuentran en este tipo de bebidas han sido el centro de varios estudios científicos que comprobaron que las personas que solo beben refrescos dietéticos tienden más a tener sobrepeso que aquellas que ocasionalmente beben refrescos, pero no de dieta. Existe cierto debate sobre este punto, pero algunos expertos sospechan que los edulcorantes artificiales estimulan la producción de insulina, que incrementa el apetito.

El agua es la bebida más saludable y recomendada para quienes estén a dieta. El té negro y el té verde son buenos, a la vez. Pero si no puedes desprenderte de las bebidas burbujeantes, al menos limita su ingesta a solo algunas botellas por semana.

#3 – Comidas dietéticas congeladas y empaquetadas



Las comidas dietéticas congeladas son muy convenientes y algunas tienen excelente sabor. Solamente compra un paquete, colócalo en el microondas y tendrás una comida de bajas calorías rápida y que podrás llevar a cualquier parte.

El problema con este tipo de alimentos es su elevado contenido de sodio. Tu cuerpo solamente necesita 500 miligramos de sodio a fin de funcionar correctamente. Más de esa cantidad puede tener un efecto irritante en tus órganos y puede provocarte hinchazón, así como elevar tu presión arterial. Si ingieres una o más comidas de ese tipo por día, fácilmente y sin darte cuenta ingerirás tres veces más del sodio que necesitas por día, ¡o más!

Algunos fabricantes de comidas congeladas ofrecen opciones con bajo contenido de sodio. Prueba esas, o lleva contigo una lata de sopa de bajo nivel de sodio. Puedes asimismo empaquetar tú mismo un sándwich de pavo en pan de trigo entero, con brócoli y algún otro

vegetal, como mini zanahorias, para disfrutar de un bocadillo saludable.

#4 - Café



La cafeína provoca una disminución del apetito y estimula la energía, por lo que se ha ganado la reputación de ser un buen suplemento de dieta. Sin embargo, el café (y cualquier bebida con alto contenido de cafeína) puede en realidad actuar en contra de tus esfuerzos por perder peso en tres maneras diferentes.

Primero, el café es usualmente ingerido acompañado con azúcar o crema. Muchas personas a dieta olvidan incluir esos factores cuando se dedican a calcular la ingesta de calorías. Si acostumbras comprar café con leche por las mañanas, deberás abandonar pronto ese hábito. Un café con leche grande puede hacerte ganar cientos de calorías, así que si bebes café, que sea solo negro o con leche descremada.

Mucho café puede, asimismo, causarte temblores o nerviosismo, agregando una carga de estrés adicional en tu cuerpo. Cuando tu cuerpo se siente estresado, produce la hormona denominada cortisol, que provoca el almacenamiento de grasa abdominal. Reduciendo la ingesta de café lograrás sentirte más relajado y podrás

dormir mejor, todo lo cual será una reacción adecuada que jugará en contra de la producción de cortisol.

Finalmente, la cafeína es diurética. Empuja hacia el exterior los fluidos de tu cuerpo y, como resultado, puede dejarte deshidratado. Aún una leve deshidratación puede causar que tus riñones dejen de funcionar eficientemente. Tu hígado actúa como un sistema filtrador de respaldo, lo cual lo aleja de su función habitual de metabolizar la grasa. Por lo tanto, la deshidratación enlentece el mecanismo de metabolización de la grasa, lo cual es un aditivo a sus otros indeseables efectos secundarios.

Intenta generar el hábito de tomar uno o dos vasos de agua por cada taza de café que tomes. Esto combatirá la deshidratación y te brindará los beneficios del incremento en la ingesta de agua, por sí mismo.

#5 – Comida de dieta “chatarra”



Hay una gran variedad de bocadillos de calorías reducidas, de grasas reducidas, de azúcar reducida, en el mercado local. Pero la comida “chatarra”, pese a ser dietética, sigue siendo comida “chatarra”. De manera que no malgastes la cantidad de calorías que debes consumir en “virtuosos” bocadillos.

Cuando intentas perder peso, cada caloría cuenta. Es mucho mejor para tu cuerpo si lo cargas con alimentos de alta calidad que conllevan nutrición en una pequeña cantidad de calorías. Las papas

chips, galletitas de dieta o meriendas dietéticas son buenas en ocasiones, pero añaden calorías vacías a tu ingesta diaria.

Vigila el uso de edulcorantes artificiales y sustitutos de la grasa. Muchas personas son sensibles al aspartamo o a la sacarina. Mucho de estas sustancias puede provocarles hinchazón, dolores en las articulaciones, aumentar el hambre o la fatiga. Olestra, un sustituto de la grasa usado en algunos tipos de papas chips, puede causar dolor intestinal o diarreas. Algunos alcoholes de azúcar utilizados para endulzar golosinas libres de azúcar pueden tener los mismos efectos si se ingieren en grandes cantidades.

Los snacks de dieta etiquetados como “libres de colesterol” pueden ser engañosos. Si tales productos contienen aceites tropicales tales como aceite de palma de kernel o aceite de coco, puedes apostar que estarán llenos de grasas saturadas, la clase de grasa que obstruye tus arterias. Mientras que los aceites tropicales técnicamente carecen de colesterol, al consumirlos pueden causar un incremento en los niveles de colesterol.

Las comidas dietéticas no son siempre la mejor opción para aquellas personas que quieren bajar de peso. Pueden agregar grandes dosis de sodio, químicos para resaltar el sabor y grasas saturadas a tu plan para bajar de peso. Si vas a cometer un exceso, será más saludable y más satisfactorio comer una pequeña cantidad de “comida chatarra real” en alguna ocasión.

Cómo detener tus antojos en cuanto aparecen

Estás llevando una dieta de la mejor manera, siguiendo tu plan previamente establecido y haciendo cambios muy saludables en tu estilo de vida. De repente... ¡bam! No puedes dejar de pensar en chocolate, o en papas fritas. ¿Es hambre o es un antojo? Lamentablemente, muchos de nosotros hemos perdido la habilidad de reconocer la diferencia.



El hambre es la manera que tiene el cuerpo de hacernos saber que necesita sustento. Sin embargo, es extraño para las personas en un mundo desarrollado tener ansias o antojos de comida debido a una deficiencia nutricional. Si te mueres de ganas por comer grasa, sal o azúcar, puedes apostar que no es hambre real lo que sientes, pues la dieta occidental moderna contiene tales elementos en grandes dosis.

La mayoría de las veces, esas ansias se deben a sentimientos de privación, a un bajo control del azúcar en la sangre, o a una necesidad emocional no satisfecha. Muchas veces, los antojos son estimulados por los químicos para resaltar el sabor que contienen las comidas procesadas. Algunas personas, sobre todo las que tienen dependencia de la insulina o padecen diabetes del tipo 2, presentan antojos de carbohidratos que parecen incrementarse mientras más carbohidratos consumen. Esto se debe al rápido incremento y caída de los niveles de glucosa.

He aquí algunos tips útiles para descubrir la causa de tus antojos y detenerlos en cuanto aparezcan en tu camino.

Come lo suficiente, con la frecuencia suficiente



¿No puedes dejar de pensar en la comida? Puede ser que estés realmente hambriento. Si te encuentras a ti mismo con unas terribles ansias de comer alimentos usualmente considerados saludables, tales como carne, frutas o vegetales, cede a tus antojos. Es porque tu cuerpo te está pidiendo más nutrientes. Para mantener a raya a los antojos, ingiere una comida pequeña pero saludable (aproximadamente unas 200-300 calorías) 5 veces por día.

Evita los edulcorantes artificiales. Aspartamo, sucralosa y MSG incrementan el sabor de tus comidas. Pero, desafortunadamente, se ha comprobado que tales químicos también generan una reacción de hambre en muchas personas, aún después de haber ingerido alimentos. Aprende a detener tus antojos reduciendo la cantidad de comida procesada o con químicos para resaltar el sabor. En lugar de eso, prepara comidas completas e ingiere una pequeña cantidad de verdadero azúcar en algunas ocasiones, en lugar de consumir grandes cantidades de edulcorantes artificiales cada día.

Los carbohidratos generan antojos



Si eres diabético, prediabético o insulino-dependiente, probablemente sabes lo que es soñar despierto con consumir carbohidratos. Eso es porque tu cuerpo no utiliza la glucosa correctamente, por lo que todo el tiempo tiene ansias de azúcar (y otras comidas ricas en carbohidratos que causan un salto en los niveles de glucosa). Selecciona alimentos que tengan bajo nivel de carbohidratos o aquellos que contengan cereales de grano entero con mucha fibra. Estas comidas no estimulan los antojos en la manera que lo hacen los productos hechos con harina procesada.

Descubre de qué realmente tienes hambre

Si te encuentras con hambre la mayor parte del tiempo, deberías tomarte un instante para sentarte y reflexionar de qué tienes hambre. La comida tiene una fuerte conexión con la parte emocional de la mayoría de nosotros y puede resultar difícil discernir el hambre real del aburrimiento o la soledad. A veces un abrazo o una nueva actividad puede satisfacer nuestras necesidades mucho más que un bocadillo extra.

Evalúa tu dieta



Si tus antojos persisten luego de haber cumplido los pasos explicados anteriormente, tu dieta seguramente no te está proporcionando toda la nutrición que necesitas. Toma nota de todos los alimentos que ingieres por una o dos semanas, entonces pídele a un doctor o nutricionista que evalúe tu dieta. Ellos pueden recomendarte algunos cambios o agregar a tu dieta suplementos que reduzcan tus antojos.

Come lo que quieras (con moderación)

Por supuesto que todos quedamos atascados en una rutina cada tanto. Tus antojos pueden ser una señal de que te has aburrido del plan de dieta que estás siguiendo y necesitas algo que incremente la emoción. Si ese es tu caso, adelante, come eso que tanto ansías, pero hazlo moderadamente. Vale decir, en lugar de comer un trozo gigante de pastel, elige una porción más chica y compártelo con un amigo. Vamos, sucumbe a la tentación de comer esos nachos de queso, pero incrementa un poco tus ejercicios para quemar las calorías extra. Recuerda que casi cualquier comida puede ser una parte ocasional en una dieta saludable.

Los antojos son la manera que tiene tu cuerpo de decirte lo que necesita o lo que desea. Una vez que llegues a conocer la raíz de esas ansias ocasionales, podrás tomar los pasos adecuados a fin de eliminarlas en forma permanente.

Ahora depende de ti

Hasta ahora, has visto como las industrias de dieta y del fitness usan tácticas arteras para mantenerte apegadas a ellas una y otra vez. Has aprendido que los antojos pueden tener causas sorprendentes. Has descubierto maneras para aplanar tu abdomen y eliminar la hinchazón. Y hasta has aprendido a reparar un metabolismo destrozado.

Munido de esta nueva información, estás más que nunca lista para triunfar en tu campaña por perder peso y mantenerlo fuera. No tendrás que ponerte a dieta nunca más, porque has aprendido un plan de alimentación y ejercicio saludable para toda tu vida, que es precisamente la clave para la pérdida permanente de peso.

Comienza con pequeños cambios, y ve agregando algunos con el paso del tiempo. Encuentra ejercicios que sean divertidos de hacer, porque el mejor programa de ejercicios es aquel al que te habitúes. Y siéntete en total libertad de usar este e-book de manera frecuente, en tanto vas abriéndote camino hacia una vida plena de salud.

Recuerda: el factor más importante en la ecuación para la pérdida de peso eres Tú.



Te deseamos lo mejor de lo mejor en este viaje!