

10 Consejos para Comer Bien y Perder Peso

Rápidamente



Tabla de Contenidos

<i>Introducción</i>	3
<i>Nutrientes</i>	3
<i>Guía para una Dieta Balanceada.</i>	5
<i>Los Ejercicios Físicos como actividad Diaria</i>	6
<i>Entrenamiento con Pesas</i>	7
<i>Cambios en el Comportamiento</i>	10



Introducción

¿Está tratando de llegar a tu peso ideal o a una meta de peso y crees que simplemente es cuestión de quemar más calorías de las que ingieres? La respuesta, es no!, la mejora de la salud del cuerpo, así como el aumento o pérdida de peso deben tenerse en cuenta en la ecuación o podría ser causante de problemas. La nutrición correcta puede ayudar a reducir el riesgo de una innumerable cantidad de problemas relacionados con la salud, los más temible son sin duda las enfermedades del corazón y el cáncer. Una nutrición adecuada, sin embargo, implica comer muchos alimentos diferentes, el seguimiento de consumo de algunos alimentos y bebidas, y el conteo de calorías. Son varias las que dietas ofrecen la nutrición equilibrada que reduce el colesterol, la presión arterial y ayuda a controlar el peso.

Consejo #1

Identificar Tu Peso Ideal :

Son muchas las personas que piensan que el peso que quieren tener es el peso saludable para ellos. Esto no siempre es verdad. Si eres de cierta altura y compleción, hay un peso ideal que se adapta a tu tipo de cuerpo. Encuéntralo y hazlo tu meta. Calcula tu índice de masa corporal (aunque los resultados y cálculos varían por un pequeño margen). Luego ya tienes una meta más real a alcanzar.

Nutrientes

Para que tu cuerpo funcione correctamente debes tener la combinación correcta de nutrientes.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la fuente principal de energía en tu dieta. El cuerpo utiliza los carbohidratos para construir la glucosa que puede utilizar inmediatamente o almacenar en tu cuerpo para consumir después. El exceso de glucosa, sin embargo, se almacena como grasa. Hay dos tipos de carbohidratos -

simple y complejo. Los azúcares son carbohidratos simples. Los almidones y las fibras son carbohidratos complejos.

Proteínas.

Las proteínas ayudan a tu cuerpo a construir y mantener los músculos y otros tejidos. Tienen como función la creación de las hormonas. Como los carbohidratos las proteínas en exceso se almacenan como grasa. Animal y vegetal son los dos tipos principales de proteínas. El exceso de proteína animal puede causar el colesterol alto, ya que es alta en grasas saturadas.

Grasa.

Por extraño que pueda parecer; la grasa es otro nutriente que el cuerpo requiere. Es la grasa la que pone en riesgo su salud. La grasa no saturada es saludable, pero si esta pasa por cualquier tipo de proceso de refinamiento, puede convertirse en grasa saturada.

Vitaminas.

Estos son nutrientes también requeridos. Diferentes vitaminas realizan diferentes tareas dentro de nuestro cuerpo. Pueden trabajar con el metabolismo para ayudar con los niveles de energía, para cualquier tarea que se pueda imaginar que tu cuerpo necesita llevar a cabo. También se ha observado que ciertas vitaminas pueden prevenir enfermedades.

Por ejemplo, las vitaminas A, C, y E, también llamadas antioxidantes, puede ayudar en la prevención de la enfermedad de la arteria coronaria, evitando la acumulación que se produzca en las paredes arteriales. Se necesita la vitamina B-1 para la digestión y función adecuada del sistema nervioso.

Se necesita la vitamina B-2 para el crecimiento celular normal. La vitamina B-3 ayuda a desintoxicar tu cuerpo. El ácido fólico ayuda con la producción de células rojas de la sangre. La vitamina D ayuda a la absorción del calcio. La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre.

Minerales y oligoelementos. Estos son otros nutrientes que el cuerpo requiere. Ambos se utilizan en muchos procesos diferentes del cuerpo. Los minerales como el cloro ayudan a sus jugos digestivos. El fósforo ayuda a fortalecer los huesos. Ambos se pueden encontrar en los alimentos que consumimos, pero con los oligoelementos tu cuerpo sólo necesita una pequeña cantidad. La sal es un último nutriente que el

cuerpo requiere. No debes consumir más de 2.400 miligramos por día ya que podría aumentar tu presión arterial.

Guía para una Dieta Balanceada.

Debes seguir una serie de pautas para crear una dieta bien balanceada y nutritiva. En primer lugar, tratar de consumir dos tazas y media de vegetales y dos tazas de fruta al día. Al hacer tus selecciones para cada día, asegúrate de elegir una buena variedad. Una buena guía general es comer la mayor cantidad de diferentes colores como sea posible, esto le ayudará a seleccionar uno de los cinco subgrupos de vegetales, al menos cuatro veces por semana.

Debes comer por lo menos tres onzas de productos integrales cada día. Al menos la mitad de tu consumo de granos deben basarse en grano entero. La leche también debe ser parte de una dieta saludable. Consumir al menos cuarenta y ocho onzas de grasa de leche o productos lácteos en una base diaria. La ingesta total de grasas debe ser sólo entre diez y el treinta por ciento de tus calorías. La mayor parte de las grasas que consume deben ser en forma de grasas no saturadas porque estas pueden hacer mucho daño a tu salud.

Carne, pollo, frijoles secos, leche o productos lácteos deben ser todos con baja grasa o sin grasa. Menos del diez por ciento de tus calorías deben provenir de grasas saturadas, y siempre se debe tratar de evitar ácidos grasos trans.

Consejo #2

Mantén un diario de anotaciones: Al mantener un diario te vuelves más conscientes de lo que está pasando en tu estómago y, naturalmente, tiendes a comer menos. Además, al mantener un diario de alimentación puedes fijar el punto de tus patrones de alimentación y hacer las modificaciones necesarias.

Frutas ricas en fibra, verduras y granos enteros deben ser una parte regular de tu dieta debido a que son alimentos ricos en potasio. Las bebidas alcohólicas sólo se deben consumir con moderación.

Asimila este concepto: La excelente nutrición es la base de una dieta saludable!!!.

Los Ejercicios Físicos como actividad

Diaria

El ejercicio es vital para desechar el exceso de peso y mantenerlo bajo control. El cuerpo está destinado a ser activo, y es a menudo un desafío en los estilos de vida sedentarios de hoy en día. Trabajadores como abogados, trabajadores del área de la seguridad y conductores, constituyen una gran parte de la fuerza de trabajo, y estos realizan muy poco ejercicio a diario.

Especialmente si encajas en esta categoría, debes hacer un esfuerzo concertado con el fin de asegurar que seguirás un régimen de ejercicio, que te produzca un nivel de actividad que necesita para mantenerse saludable y evitar la obesidad.

La gente le teme al ejercicio, proyectan una tarea(el ejercicio) agotadora que les dejará sin energía y con dolor en los músculos. Esto no tiene que ser y no debe ser tu caso. No es necesario emplear una vigorosa sesión de ejercicios con el fin de tener un plan de resultados efectivo.

Cualquier plan de ejercicio regular es cardiovascular, el aumento de la frecuencia cardíaca durante al menos media hora exacta, hará maravillas para su cuerpo. Simplemente salir a caminar, comenzando lentamente, y luego aumentar la intensidad, es un excelente método de ejercicio.

Consejo #3

Reducir la velocidad: Deje de comer tan rápido y comienza a disfrutar de la comida. Masticar adecuadamente ayuda a la digestión y permite a tu cuerpo absorber más nutrientes.

Si tu tiempo es limitado, o vives en un lugar donde el clima puede impedir tu programa de ejercicios, es posible que desees invertir en una caminadora, de manera que puedas ejercitarse todos los días sin interrupciones. Andar en bicicleta,

ya sea en una bicicleta normal o estacionaria, puede ser igual de efectivo (inclusive más, ejercicios como el spinning, son ampliamente efectivos y no dañan tanto tus rodillas).

Es posible que desees utilizar ambas opciones para añadir variedad, pero asegúrate que esto no te impida tu rutina diaria. Saltarse días se convierte en un hábito, y antes de darte cuenta tendrás semanas sin ejercitarte, evite caer en la trampa.

Consejo #4

Dormir Para Quemar Grasa: Sí, el sueño te ayudará a ser una máquina eficaz de quemar grasa. Dormir te dará más energía y te ayudará a concentrarte durante el día.

Si tienes niños que no son activos, sean obesos o no, deberían de participar de algún tipo de actividad física diariamente. Cultivar el hábito de la actividad es clave para evitar la obesidad en el futuro y controlarlos durante la juventud.

Estilos de vida sedentarios provocados por fenómenos modernos como ver televisión excesivamente, consumir comida rápida y empaquetada, y jugar juegos de video están causando un notable incremento en la obesidad en los niños.

Se consciente del estilo de vida de tus niños y promueve la actividad entre ellos.

Anímalos a participar en actividades lejos de la televisión durante un par de horas al día, preferiblemente que ejerzan una actividad física organizada.

Es un hábito que van a llevar con ellos en la edad adulta y podrán beneficiarse toda la vida.

Entrenamiento con Pesas

Para aquellos que quieran un plan de entrenamiento más vigoroso, el entrenamiento con pesas es una opción viable que combina la construcción de tono muscular con el trabajo del sistema cardiovascular. El entrenamiento con pesas tonifica los músculos y aumenta el metabolismo, lo que ayuda al cuerpo a quemar más calorías, no sólo en el ejercicio, sino también durante el sueño. El

entrenamiento con pesas revierte la disminución natural de tu metabolismo, que comienza alrededor de los 30 años.

El trabajo con pesas puede producir una gran cantidad de energía, y un entrenamiento completo que trabaja casi la totalidad de los 650 músculos en tu cuerpo. Mirando los beneficios a largo plazo, el entrenamiento con pesas fortalece los huesos, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis. Esto, por supuesto, es de gran preocupación entre las mujeres, ya que la osteoporosis afecta a las mujeres mucho más que los hombres.

Consejo #5

Meta esa barriga: Meter el estómago es uno de los mejores ejercicios abdominales que se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Haga este ejercicio simple y tu barriga comenzará a tomar la forma en la que debería estar. Póngase de pie, tire de ese vientre y aguante! .

Muchas mujeres se preocupan de que el entrenamiento con pesas les dará músculos voluminosos, pero los hombres y las mujeres tienen diferentes estructuras musculares; por lo tanto, el entrenamiento con pesas no va a desarrollar músculos grandes en las mujeres, sólo tonificará tus músculos.

El entrenamiento con pesas no solo es una rutina que te hace fuerte, es una rutina que entrena el cuerpo para construir el músculo en lugar de grasa, elimina el estrés en áreas clave del cuerpo, como la espalda baja, haciendo que sean menos propensas a las lesiones en esa zona .Dado que la presión arterial alta o hipertensión es una gran preocupación para aquellos que son obesos, es una buena noticia que el entrenamiento con pesas disminuye tu presión arterial en reposo. Se ha demostrado que el entrenamiento con pesas también aumenta los niveles sanguíneos de colesterol HDL, lo que comúnmente se conoce como colesterol "bueno". Definitivamente la salud en general mejora mediante el entrenamiento con pesas.

Lo mejor es comenzar con un plan al que puede incluir unirse a un gimnasio, donde pueda practicar con regularidad para obtener un entrenamiento completo, o la compra de un sistema casero de entrenamiento que utiliza la resistencia en lugar de pesas pero produce resultados similares. Debe evaluar el tipo de persona que es y tomar la decisión apropiada a partir de ahí. Si le gusta la idea de salir algún día durante su entrenamiento, aceptando el cambio de escenario y beneficiándose de la

camaradería de otros que también están entrenándose, entonces es posible que desee optar por una membresía en un gimnasio. Sin embargo, si usted sabe que es el tipo que le gusta entrenar solo y no entrenara a menos que sea en la comodidad de su casa, donde no tiene que vestirse para salir, entonces la opción de gimnasio en casa es para usted. Sólo usted puede evaluarse a sí mismo. Existen muchos sistemas de entrenamiento de calidad, pero ninguno funciona cuando no se utiliza, así que asegúrese de que usted permanece centrado y dedicado a su plan.

Consejo #6

Comer bocadillos: Esta muy bien “picar” algo de vez en cuando. Pequeñas comidas nutritivas durante todo el día han demostrado ser mejores que 3 comidas grandes. Esto permite que tu cuerpo sepa que va a conseguir un régimen regular de calorías, por lo que no tienes que almacenar toda la grasa.

Cualquiera sea el plan de ejercicio que elija, lo mejor es hacer ejercicio a primera hora de la mañana, cada mañana. Nuestros cuerpos fueron hechos para ser activos diariamente, y cuando el ejercicio se realiza por la mañana, las personas tienen más éxito en el ejercicio constantemente. Haga que su ejercicio sea lo más agradable posible. Considere la utilización de la música, un audiolibro, o ver la televisión durante su entrenamiento, dependiendo del tipo y la ubicación de su entrenamiento. Si usted es caminante, por ejemplo, es posible que desee obtener un buen reproductor para escuchar música o audiolibros. Si usted está haciendo ejercicio en el interior, es posible que desee utilizar un televisor o un equipo de sonido para que pueda ver o escuchar durante el ejercicio. Haga lo que haga, procure que su experiencia de ejercicio avance a cada día.

Cambios en el Comportamiento

Hablando de dedicación y enfoque, cambiar su comportamiento es un componente clave para vencer la obesidad. Las dietas estrictas hacen que las personas pierdan peso drásticamente, casi siempre son contraproducente porque no hay cambios en el comportamiento y en los hábitos. La obesidad es un estilo de vida, y la conquista de la obesidad es un estilo de vida también. Perder el foco es un problema común en aquellos que están tratando de perder peso y mantenerse en forma.

La mayoría de nosotros no tenemos metas y generalmente no tenemos el hábito de la fijación de metas. Muchos de nosotros pensamos que tenemos objetivos, porque hemos dicho lo que queremos. Sin embargo, si no las hemos escrito en un lenguaje completamente positivo y no hemos eliminado objetivos que entran en conflicto entre sí, entonces no tenemos verdaderamente objetivos.

¿Qué es un lenguaje positivo? El lenguaje positivo es una afirmación que se formula de una manera constructiva y tiene un tono más "optimista" y provechoso. Un ejemplo de una declaración positiva sería, "Yo peso 150 libras. Estoy en forma y lleno de energía".

Consejo #7

Salir a pasear: Caminar realmente quema muchas calorías. Algo que es gratis, fácil y lo mantiene en forma, realmente es bueno, sólo hay que hacerlo. Incluso si se trata de un paseo después de cenar esto te puede ayudar a la digestión y a calmar tu cuerpo de las actividades diarias.

Por el contrario, los ejemplos de declaraciones negativas son, "No voy a ser gordo nunca más. No voy a comer en exceso. Estoy enfermo y cansado de sentirse enfermo y cansado. No voy a comer alimentos que engordan "Si bien estas declaraciones negativas parecen decir lo que quiere en un primer momento, realmente sólo dicen lo que no quiere, y la mente subconsciente no sabe la diferencia entre querer y no querer; sólo se centra en los sujetos.

Por lo tanto, si usted habla de no ser gordo, sólo se oye la gordura; si usted habla de no comer en exceso, sólo se escucha comer en exceso; y si se oye que está

enfermo y cansado de estar enfermo y cansado, sólo se registra en realidad estar enfermo y cansado.

El subconsciente es muy literal, utilice un lenguaje positivo en todo momento. Note que también hice la declaración en presente, aun cuando yo actualmente pueda estar en 210 libras y no 150. La mente subconsciente no registra las palabras "yo voy", porque no tiene un concepto del pasado y el futuro.

Pensar en los sueños; ¿Alguna vez ha soñado con algo y parecía que era un episodio en el que estuvo siempre, sin embargo, cuando se despertó se dio cuenta que toda la secuencia del sueño se llevó a cabo en cuestión de minutos mientras que se quedó dormido? o ¿Ha experimentado un sueño con personas que pareciera que conoce hace muchos años? Esto es porque el subconsciente simplemente almacena imágenes y palabras a medida que ocurren, no en el pasado o futuro. Por lo tanto, es importante hablar de manera positiva en su vida, de lo que quiere y no de lo que no quiere.

El desarrollo de sus objetivos es un proceso que le ayudará en su búsqueda para mantenerse motivado y permanecer de esa manera. Pregúntese por qué usted quiere perder peso. Lleve un bloc de notas y un bolígrafo durante unos días, para anotar todos los beneficios que pueda pensar que se relacionen con la pérdida de peso. Los va a utilizar no sólo para desarrollar un objetivo, sino también para una declaración de misión.

La primera semana siempre es la más difícil, de todas formas planifique lo que va a comer, ya sea bajo en grasa, bajo en carbohidratos o cualquier otra cosa, que sin duda sentirá la sensación incómoda de hambre en un primer momento. La buena noticia es que si usted puede hacerlo a través de las dos primeras semanas, tendrá una probabilidad significativamente mayor de cumplir con su objetivo. Su apetito será significativamente más pequeño, lo que probablemente evada su atención al principio.

Llevar a cabo su objetivo es tener éxito por todos los medios, pero no cumplir con su objetivo no significa un fracaso total. Si al final siente engaño o falta en su entrenamiento programado, no es el fin del mundo. Cuidado con sentirse derrotado y juzgarse a sí mismo por el fracaso, en su lugar, acepte que todos cometemos errores, y vuelva a subir a su caballo de vuelta a su plan, todos somos humanos y estamos destinados a fallar de vez en cuando.

Otro inconveniente especialmente entre los americanos es que tendemos a querer gratificación instantánea. Tal vez es la parafernalia de la sociedad automatizada y altos niveles de vida, pero queremos que las cosas sucedan aquí y ahora. Tenga en cuenta que este es un proceso, y las cosas no van a suceder de la noche a la mañana. Nunca pasa algo por nada, por lo que tiene que dar tiempo al tiempo para que funcione. Especialmente con planes naturales que cambian el estilo de vida, puede tomar semanas antes de ver mejoras, dele tiempo. Si después de un mes no ve que suceda nada, puede entonces evaluar lo que está haciendo y hacer algunos ajustes.

Consejo #8

Tiempo de la celebración, planifica algo realmente especial para celebrar que has alcanzado tu objetivo final. Si el objetivo es lo suficientemente emocionante te motivará para alcanzar tu peso ideal.

En algunos casos comunes las personas están deseando tener más energía para pasar tiempo de calidad con su familia y amigos, siendo capaces de ajustarse a toda su ropa, mejorando su salud para la longevidad, sintiéndose cómodos en público, con el deseo de subir escaleras o realizar tareas diarias evitando llegar sin aliento o fatigados, queriendo ser más activos con sus hijos, o deseando llevar un traje bonito que vieron.

Consejo #9

*Oops Resbalé: Habrá ocasiones en las que se resbale y se exceda en algo. **NO TE RINDAS**. Date permiso para "meter la pata" de vez en cuando. Con tal de que no se convierta en un hábito vas a estar bien.*

Dentro de unos días, debes ser capaz de escribir una declaración similar a esta:

“El 31 de agosto yo peso 150 libras. Yo como alimentos que son saludables para mí, y me gustan. Soy capaz de encajar en ese bonito bikini que vi en la tienda de la playa el mes pasado, y me veo impresionante en él. Soy capaz de correr y jugar con mis hijos y tengo una energía ilimitada. Permanezco con energía durante todo el día y estoy muy alerta en el trabajo. Me siento muy bien, siguiendo mi nuevo plan de alimentación y ejercicio, y estoy feliz porque estoy haciendo cambios que mejoran mi salud y mi longevidad, por lo que estoy viva y saludable, para mí y para mis seres queridos durante mucho tiempo”.

Por supuesto que vas a personalizar tu declaración para adaptarla a tu vida, y obtener el objetivo. Asegúrate de que todas tus declaraciones son positivas en el aquí y ahora.

El siguiente paso es mantener la concentración en tus objetivos. Una vez que escribas la declaración, colócala donde puedas verla a diario, como por ejemplo al lado de tu espejo del baño, o pegada en la puerta del refrigerador. Debes mantener los objetivos, literalmente, delante de ti con el fin de mantener el enfoque. La mente comienza a guiarte en la dirección de tu enfoque (del resultado que buscas), al igual que tu diriges el coche por la carretera. Dejar los objetivos fuera de tu enfoque es como mirar hacia abajo o lejos mientras conduces, o soltar el volante: finalmente chocarás. ***Vamos a evitar el choque y planificar el éxito.***

Es muy bueno construir alianzas con las personas que se esfuerzan por alcanzar el mismo tipo de objetivos que tu, y evitar el gasto excesivo de tiempo con aquellas que no comparten el mismo objetivo, al menos en el comienzo de tu nuevo régimen.

Deberías hacer una evaluación de las personas con las cuales pasas el tiempo en la actualidad y en qué prácticas te involucras con ellos. ¿Tienes amigos regulares que comen compulsivamente? ¿Sales frecuentemente con amigos o familiares a restaurantes que sirven alimentos poco saludables? Aunque esta es probablemente la cosa más difícil de hacer, tienes que excusarte de estas actividades por un tiempo

con el fin de lograr tu objetivo que es aumentar la fuerza de voluntad. Después de unas semanas, tus hábitos cambiarán y serás capaz de resistir la tentación mucho mejor.

Una buena práctica es hacer ejercicio con un amigo. Los estudios demuestran que las personas que hacen ejercicio con un amigo tienen más éxito en sus rutinas diarias de ejercicios. Pueden mantenerse responsables mutuamente, motivarse y ayudarse. ***Saber que alguien te está esperando para hacer ejercicio puede ser una gran motivación para hacerlo.***

Si estas buscando perder peso, pero necesitas un poco de ayuda extra, echa un vistazo a la hipnosis y a la afirmación/motivación. Ambas técnicas son las mejores aliadas que han sido probados para ayudar en la lucha de la pérdida de peso.

**Esperamos que Hayas Podido Disfrutar
y Aprender Algo de Esta Guía**

:)

Recuerda si crees que esta guía le puede ser de ayuda a alguien, no dudes en compartir el siguiente

[>> Descargar la Guía <<](#)