



**Tips para
bajar de peso
con salud!!**

Consejos para bajar de peso con salud!!



Libérate del sedentarismo:

¿Sabías que para lograr beneficios en tu salud, el ejercicio debe ser practicado regularmente? Acondiciona tu cuerpo y comienza de forma gradual y segura. Es importante que incluyas actividad física a fin de lograr tus objetivos, ya que te permite quemar grasa y reducir su peso corporal de manera más eficiente.

Importancia del uso de aceite de oliva o sachá inchi como aliño

Utiliza aceite de oliva o de sachá inchi para tus ensaladas, estas grasas saludables son recomendables por sus numerosas propiedades (reducción del colesterol, benefician la circulación sanguínea, mejoran la presión arterial).



Horarios de comidas:

Almorzar alrededor de las 3pm evitaría bajar de peso (sobre todo grasa corporal), ya que el tiempo de espera, entre comidas, es demasiado.

Según investigaciones de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, un horario inusual para ingerir alimentos es contra productivo, pues afecta los ritmos orgánicos (Influyendo en el metabolismo, el ciclo del sueño y la vigilia). Por lo tanto en un programa de adelgazamiento, no solo importa cuánta comida ingieres y la calidad, sino también a qué hora lo haces. ¡Mantén estable tus horarios de alimentación!

Aliméntate 5 veces al día

Distribuir la ingesta de alimentos en cinco horarios durante el día, es la forma más efectiva de conseguir una nutrición adecuada y equilibrada; así como reducir de peso saludablemente. De esta manera sincronizas tu ritmo alimenticio con tu ritmo metabólico (cinco ciclos diarios), evitas desfases metabólicos y aceleras tu metabolismo.

Recuerda que si tu cuerpo se acostumbra a no recibir alimento con regularidad, empieza a ralentizar el metabolismo y guardar reservas, las cuales se convierten luego en grasa.

El Programa 5/14 para bajar de peso y reducir medidas es muy efectivo si lo acompañas del Plan Nutricional que consta de 5 comidas: desayuno, snack, almuerzo, snack y cena.





Evita el exceso de carbohidratos:

Evita el consumo excesivo de carbohidratos (papas, galletas, pan, arroz y dulces) porque aumentan el azúcar (glucosa) en la sangre, e incrementan el apetito y antojo por más harinas ó dulces, aumentando como consecuencia la grasa y peso corporal

Consejos generales para tu dieta:

Con el objetivo de lograr el peso deseado, considera las sgtes recomendaciones como parte de su tratamiento:

- No utilices salsas ó aliños con mayonesa ó crema de leche en sus preparaciones.
 - No utilices embutidos en sus ensaladas, prefiera proteínas magras como atún pechuga, jamón ó queso fresco.
 - No utilices alimentos que han sido fritos, en su lugar a la plancha ó al vapor.
 - No utilices frutas en almíbar, en ensaladas de vegetales, prefiera las frescas.
- Así mismo es importante que mantengas hábitos saludables tales como:
- Comer a la misma hora siempre
 - Mantenerse bien hidratada(o) durante el día
 - Realizar ejercicio diariamente
 - Dormir al menos 7 horas
 - Asegurarse la buena función digestiva e intestinal



El tamaño de la porción sí importa:

Así es...el tamaño de la porción de tus alimentos, es tan importante como el tipo de calorías que eliges consumir. Reduce el tamaño de tus porciones y de seguro reducirás peso y medidas.



¿Qué pasa en tu organismo tras el consumo de comida procesada y alcohol?

La comida muy procesada como snacks, piqueos, pizza, nuggets, papas fritas, dulces, etc, en particular los carbohidratos, al digerirse elevan rápidamente el azúcar en la sangre y envían señales a tu cuerpo para almacenar grasa y generar ansiedad por seguir comiendo. Este proceso también sucede tras el consumo de alcohol, si bebes, hazlo con moderación.

¿Cómo incorporar dentro de tu vida diaria los buenos hábitos Adquiridos?

Sabías que la mente humana trabaja bajo la modalidad de premios y castigos? Por ejemplo: cuando te levantas y planeas seguir una dieta ó hacer algo bueno para tí, date un premio, que tu mente sepa que luego de la laborviene algo bueno "premio" tras cumplir tu cometido. Así...por ejemplo, si te comiste una ensalada hoy en el almuerzo, en lugar de pizza, prémiate con una porción pequeña de algo que te gusta y haz dejado de consumir el fin de semana.

Al tener este principio, vas a ir avanzando en todas las áreas de tu vida porque tienes el método...Puedes ir generando varios compromisos con tu salud , junto con varios premios tras cumplir. Este proceso te da opción de ir **AMPLIANDO TUS METAS SALUDABLES** como...bajar de peso, nivelar la glucosa, sacar mayor físico,...etc, además te permita hacer metas cada vez más altas y sostenibles en el tiempo.

Evita comer después de cenar

El cuerpo necesita un lapso de 11 horas para restaurar el metabolismo, interrumpir este proceso comiendo algo a medianoche puede aumentar la inflamación, la glucosa, los lípidos en la sangre y el envejecimiento celular. Cierra la cocina después de cenar, idealmente a partir de las 7 pm.





Secuencia de realización de ejercicios del Colegio Americano del Deporte:

- a.Semana 1: Camina 3 veces x semana , durante 15 min
- b.Semana 2: Camina 3 veces x semana , durante 20 min
- c.Semana 3: Camina 5 veces x semana , durante 25 min
- d.Semana 4: Camina 5 veces x semana , durante 30min

