

TENDENCIAS

Esto no es una dieta más: 10 formas de perder peso para siempre

El Ciudadano · 6 de octubre de 2015



Obtener una buena figura es mucho más sencillo de lo que parece si te enfocas más que en bajar de peso rápidamente, en adquirir hábitos que te ayuden a llegar a tu meta y mantenerte en forma. Aquí te decimos cómo.

1. Inicia con el pie derecho



El primer paso para un cambio de hábitos efectivo es una limpieza que ayude a eliminar todas las toxinas que has consumido. Consumir en ayunas jugos de vegetales crudos y frutas ayudará a limpiar tu organismo y te harán sentir satisfecha y llena de energía.

2. Elabora un diario de alimentación



Varios estudios recomiendan registrar los hábitos alimenticios en un diario, ya que las personas que registran lo que comen pierden casi tres kilos más que aquellos que no lo hacen.

Analiza tus hábitos y anota todo lo que comes durante una semana: bebidas, botanas, condimentos, absolutamente todo. No olvides ser específica con los tamaños de las porciones y las horas. Al conocer tus hábitos de alimentación actuales, tendrás un punto de partida para elaborar un plan que se adapte a tus necesidades y rutinas.

3. ¡No te saltes comidas!

Muchas personas cometen el error de no desayunar porque creen que de esta forma consumirán menos calorías, y lo que no saben es que cada una de las comidas del día es necesaria para mantener un metabolismo activo, aumenta tu tasa metabólica aún en reposo y mantiene tus niveles de energía elevados.

Un pequeña colación cada 3 o 4 horas que incluya verduras frescas, frutas o granos sin sal mantiene funcional tu metabolismo, estabiliza el nivel de azúcar en la sangre y ayuda a reducir el impulso de ingerir calorías.

4. Bebe mucha agua

No sólo hidrata el cuerpo y ayuda a crear una sensación de saciedad que hace que comas menos, entre más agua bebas más eliminas el exceso de líquidos en tu cuerpo. La recomendación es que el agua sea tu bebida principal: deja poco a poco a un lado los refrescos, el café, jugos o leche y toma al menos ocho vasos de agua sola como mínimo al día.

Verás que este pequeño cambio en tus hábitos ayudará a que tu cuerpo aproveche los nutrientes de los alimentos, reducirá tu ingesta de calorías y mejorará de manera considerable tu piel.

5. Más frutas y verduras

Gracias a los azúcares naturales que contienen, las frutas pueden satisfacer tu gusto por el dulce de una forma saludable. Por otra parte, los vegetales aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales necesarias para el buen funcionamiento de cada órgano. Ambos alimentos contienen fibras que proporcionan una sensación de satisfacción por más tiempo. Procura consumir productos frescos de temporada.

6. ¡Muévete!

No hay mucha ciencia aquí: cualquier actividad física que acelere tu frecuencia cardíaca hará que quemes calorías. Sin embargo, puedes quemar más si eliges una rutina cardio que incluya trabajo para varios músculos: *spinning*, *kickboxing* o caminata. Media hora de práctica te ayudará a quemar de 200 a 300 calorías, mientras tonificas brazos, piernas y abdomen. Puedes incorporar a tu plan de acondicionamiento un entrenamiento por intervalos, en el que alternas lapsos de cardio intenso con actividad más lenta.

7. Menos carbohidratos simples

Consumir menos granos blancos como el arroz, pastas y panes te ayudará a reducir de inmediato porque los carbohidratos simples de estos alimentos, aunque proporcionan energía de forma inmediata, causan hinchazón, especialmente en la zona abdominal, y hacen que comamos más porque se digieren más rápido que otros alimentos.

Es preferible sustituirlos por granos enteros como harinas integrales o de avena. Para llevar el esfuerzo un paso adelante, cámbialos por vegetales: en lugar de sándwich de pollo, lo comes en ensalada, o las papas fritas con catsup pueden ahora ser zanahorias y un *dip* saludable.

8. ¡A dormir!

Si duermes un ciclo completo, no sólo despertarás descansada y con más energía, sino que ayudarás a que tu organismo queme calorías, active tu metabolismo y obtenga mejor tono muscular. Así que la próxima vez que dudes sobre dormir esos maravillosos 30 minutos extra, ¡hazlo! Pueden hacer maravillas por tu cuerpo.

9. Menos sal=menos líquidos

El sodio favorece la retención de líquidos, lo que hace que luzcas hinchada y en consecuencia subas de peso. Procura condimentar tus alimentos con especias naturales como chile, mostaza, ajo asado, cebolla en polvo, jugo de limón, pimienta o hierbas aromáticas (orégano, perejil, jengibre, comino, albahaca, entre otras). Algunos países tienen en el mercado sustitutos de sal, como Vegesal en México.

10. Mantén la motivación

¿Qué te motiva a mejorar tu estilo de vida? ¡Tú! Más allá de perder unos cuantos kilos para obtener una buena figura, al adquirir hábitos más saludables no sólo fortaleces tu fuerza de voluntad y conoces tu capacidad para lograr las metas que te propongas, también obtienes una mejor calidad de vida para ti y quienes están a tu lado. ¡No le des más vueltas! ¡Inicia ahora!

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)