

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¿Comiste caleta este 18? Aprende a cómo consumir 500 calorías diarias sin sufrir

El Ciudadano · 22 de septiembre de 2015





Lo mejor para perder peso y quemar calorías, el truco mágico tan ansiado que todos buscan conocer en internet para perder peso rápido, es...

Perder peso es algo que quiere prácticamente todo el mundo, aunque una esté muy delgada para otras, para ella quizás no y querrá adelgazar un kilo más. Y para quienes saben que les sobran 20 kilos, adelgazar es uno de sus mayores sueños, pero en ocasiones se hace difícil, y la gran mayoría de población gorda se quedará gorda de por vida, así lo dicen las estadísticas, y quizás también tu guata si ahora te miras hacia abajo...

La mejor manera de adelgazar es comer menos calorías, así de simple. Menos calorías, menos engorde, más efecto adelgazante. Para ello, te damos unos útiles consejos sacados del famoso libro del Dr. Schultz:

Come el desayuno

Pues sí, no comer en este caso no servirá como excusa para dejar de comer 500 calorías. No es una opción el dejar de comer, menos aún el saltarse importantes comidas del día -como la que más-, el desayuno. No comas muchos hidratos, más proteína, mejor de zumos, ideal para vitaminas y coger fuerzas para el día.

Corta tus porciones

Eso sí es algo que puedes hacer, cortar tus porciones y hacerlas más pequeñas de lo que seguramente ahora son. Piensa en servirte platos tan grandes como te servirían en un avión, o... como mucho una tienda de comidas preparadas. ¿Te pondrían de más? No... pues tu igual, y así además ahorrarás comida que podrás aprovechar para otro momento. Menos gastos en el supermercado, genial!

Menos refrescos

Lo siento, pero deberás dejar los refrescos si lo que buscas es no solo adelgazar, sino también vivir una vida saludable. Quieres un infarto al corazón en 15 años? De acuerdo, sigue bebiendo refrescos. Y lo sentimos, la Coca Cola Zero no es para dieta, no sirve, es igual de mala. Y lo sé por experiencia...

Come en la mesa

No te lles la comida al ordenador, ni al sofá delante del televisor. Comer en la mesa con todo el mundo (o si vives solo/a en la cocina o comedor) hará que te acostumbres a comer menos menos, y no comas por vicio. Ej: comerás más delante del PC porque estarás viendo alguna serie, película o video de youtube, que puede hacerte además querer repetir de plato. Mal!

Líquidos antes de sólidos

Es importante que te acostumbres siempre a beber antes y después comer. No es una norma general, pero hay muchos especialistas que no recomiendan beber entre la comida, sino todo antes, momentos previos a la ingesta de comida masticable!

Di NO a las Nueces

No comas nada de nueces... eso te hará salvar 500 kcal de tus macros diarios con total seguridad. Pero a cambio estarías rechazando también una gran fuente de Omega-3 para el cuerpo. Tú decides, yo no las quitaría. Pistachos, anacardos... bueno, sí, son muy grasos (si eso). Pero me quedaría -sí o sí- con unas buenas almendras naturales, y unas nueces, ambas ideales para mejorar nuestra salud cardiovascular y librarnos del mal en forma de infarto.

Dormir: ¿pero más o menos?

Gran cuestión. Qué crees? Dormir más para quemar calorías, o dormir menos y así ejercitar más? Pues verás, dormir de formas raras, tarde por las noches a la cama, a veces de madrugada, levantarte a medio día o más tarde (común si no tienes trabajo), pues este tipo de <horarios locos> pueden causar que comas más debido al estrés y a la irregularidad general de tu reloj interno. Duerme bien y adelgazarás mejor.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano