

TENDENCIAS

3 cosas que debes dejar de hacer para adelgazar para siempre

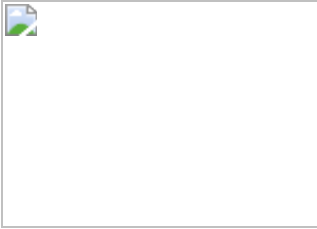
El Ciudadano · 21 de octubre de 2015



Ya sea que estés a dieta o realizando ajustes para disfrutar de una alimentación más saludable, hay ciertas cosas que consciente o inconscientemente hacemos y que nos perjudican a la hora de perder peso o conservar nuestro peso ideal.

Por eso te revelamos las **3 cosas que debes dejar de hacer para adelgazar para siempre**, ¡y no volver a ganar peso!

#1 Elimina el “día libre”



Muchas de nosotras confiamos en que la moderación nos permitirá adelgazar o mantener nuestro peso, sin eliminar de nuestra dieta aquellas cosas que nos gustan. Y mientras para algunas mujeres esto funciona a la perfección, suele ser un desastre para las demás.

Supuestamente, si te limitas a unos pocos bocados puedes comer aros de cebolla, patatas fritas y pastel de chocolate, realmente cualquier cosa, y no **aumentar de peso**. El problema es que pocas de nosotras nos limitamos a unos pocos bocados. Y lo mismo sucede con el “día libre”, en el que nos permitimos comer cualquier cosa que se nos antoje.

Si para disfrutar de una comida tienes que esperar ese “día libre”, es como si un alcohólico estuviese ansioso esperando para celebrar su mes de sobriedad con una cerveza; simplemente no funciona así. A menos que seas una persona súper consciente y controlada, olvídate de la moderación y concéntrate de comer todos los días algo que te guste y que a la vez sea saludable, y **destierra esos «días libres» de comidas “extras”** que no contribuyen a tu salud ni a mantener tu figura.

#2 Olvídate de la solución milagrosa



Cada cierto tiempo sale una nueva dieta rápida, y hoy en día hay muchas entre las cuales elegir; solo tienes que acercarte al puesto de periódicos, encender la televisión o buscar en Internet para ver a alguien promoviendo un nuevo truco para **bajar de peso** o una dieta milagrosa.

La verdad es que muchas de ellos funcionan: perderás algo de peso, pero sólo si las sigues al pie de la letra (algo que a menudo es sumamente difícil) y aceptas que es posible que no pierdas tanto peso (dado que los plazos a veces son ridículamente cortos).

Por otro lado, este tipo de **dietas milagrosas** son a menudo insostenibles o insalubres durante períodos más largos. La solución llega cuando te das cuenta que no puedes perder 5 kilos a tiempo para la boda del sábado, y te permites tomarte tu tiempo para bajar de peso sin poner en riesgo tu salud y consumiendo alimentos nutritivos.

#3 Termina con el juego de la culpa

A la mayoría de nosotr@s nos cuesta hacernos cargo de nuestros errores; es más fácil culpar a nuestra madre por hornear demasiados pasteles cuando éramos niñas, a los restaurantes de comida rápida por servir hamburguesas grasosas, o a nuestros genes por haber heredado la tendencia a engordar de nuestra familia.

La idea de que alguien es culpable de nuestro desorden alimentario es una idea muy seductora... pero para nada útil. Echar culpas no sirve para nada. En última instancia, nadie decide lo que te llevas a la boca, excepto tú. Y cuando reconoces este hecho, te das cuenta que tienes opciones y el poder de elegir.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)