

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Técnicas nocturnas para perder peso naturalmente

El Ciudadano · 5 de noviembre de 2015



Adelgazar es una forma de mantener la salud de nuestro cuerpo en perfecto estado y evitar ciertas enfermedades que surgen relacionadas con la obesidad.

Pero ¿sabías que es posible **perder peso durante la noche**? Seguramente capté tu atención ¿verdad? Si es así no dejes de leer lo que sigue.

1. Oler menta

Algunos aromas pueden hacer que se te haga agua la boca y sientas el deseo de comer más, sin embargo otros como el de la menta suprimen el apetito.

Según estudios, se sabe de personas que han bajado un poco más de dos kilogramos al mes aspirando su aroma.

Simplemente bastará con que añadas unas gotas de esencia de menta sobre tu almohada antes de dormir para obtener un muy buen resultado.

También si quieres puedes encender una vela con aromatizante y colocarla en la cabecera de tu cama aunque yo no lo recomiendo por el riesgo de posibles incendios.

2. Evita las luces encendidas

Dormir con la luz encendida no solo te interrumpe la posibilidad de pasar una buena noche de sueño, sino que además también incide en el aumento de peso.

Según un estudio aquellas personas que dormían en habitaciones oscuras tenían un 21% menos de posibilidades de engordar que aquellos que si lo hacían.

3. Elige los colores de tu cuarto

¿Sabías que los colores con los que pintas las paredes también influyen en tu aumento de peso? Según investigaciones recientes, las empresas de comidas rápidas utilizan los colores rojo y amarillo para pintar sus paredes y la mayoría de sus instalaciones lo que hace que las personas sientan más hambre.

En cambio, si las paredes están pintadas de colores oscuros como el azul o tonos pastel se sienten menos deseos de comer.

4. Mejor un cuarto frío que uno caliente

Según diferentes investigaciones, usar el aire acondicionado durante el verano y mantener la habitación fresca durante el invierno colaboran con la pérdida de peso mientras dormimos.

Mantener una temperatura fresca y constante en el cuarto durante el sueño permite liberar al organismo de la grasa abdominal con la consiguiente pérdida de peso.

5. Deshazte de la televisión de tu cuarto

Está comprobado que las personas delgadas miran menos televisión en su cama que aquellas que son obesas, por lo tanto si quieres **adelgazar mientras**

duermes o por la noche, apaga la televisión y lee un buen libro.

Fuente: **IM**

Fuente: **El Ciudadano**