

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

7 maneras de controlar tu apetito

El Ciudadano · 13 de noviembre de 2015





1. Garantiza el éxito

¿Cuánto tiempo crees que puedes pasarte siguiendo una dieta? Sé sincera contigo misma y márcate una duración realista para el plan, que sepas que podrás hacer al 100%, aunque sea sólo un par de días. Cuando hayas superado tu límite de días, vuelve a marcarte un plazo. Según un estudio realizado por la *American Society of Bariatric Physicians* marcarse plazos “motiva y hace ver que el éxito es posible, además de reforzar el deseo de continuar.»

2. Encuentra más motivación

Si el único propósito de tu dieta consiste en lucir abdominales, las cosas se te pondrán cuesta arriba a largo plazo. ¿La solución? Busca motivaciones adicionales. Controla las migrañas, acidez estomacal, acné, la calidad del sueño, la mejora de la salud

cardiovascular... Descubrirás que la nueva dieta mejora tu calidad de vida. Ya sabes que la salud puede ser una poderosa motivación.

3. No te ofusques con los errores

Muy bien, has cometido algún *pecado*. ¿Cuál es el siguiente paso? Olvidarlo. Una sola comida no define tu dieta, así que no supongas que has fracasado. Y si caes, aplica la siguiente regla: por cada punto negro en tu dieta, haz por lo menos cinco comidas saludables. Eso te garantiza que comerás bien más del 80% del tiempo.

4. Desayuna

Vale, esto ya lo has oído antes. Pero ten en cuenta que si duermes de 6 a 8 horas y luego te saltas el desayuno, cuando llegues al trabajo tu cuerpo casi se estará sosteniendo sobre el vacío. Y esto hará que te entren ganas de buscar azúcar desesperadamente. Y ya sabes lo fácil que es de encontrar. De modo que los alimentos que más te convendrían son los mismos que debes evitar. Lo que nos lleva a nuestra próxima estrategia.

5. Instala reguladores de alimentos

Es hora de cambiar de régimen. Sigue la rutina que hicieron suyas los sujetos que participaron en un experimento publicado por el *International Journal of Obesity*. Limpia tu alacena y tu nevera. Luego súrtelo todo con almendras y otros frutos secos, frutas y verduras y atún enlatado, pollo y salmón. Y haz lo mismo en el trabajo. Al eliminar los aperitivos que no coinciden con tu dieta y sustituyéndolos por otros que sí lo hacen, tienes menos posibilidades de acabar delante de una máquina expendedora y pulsar el botón de las galletitas.

6. Reconocer el hambre

¿Tienes un antojo de dulce y has comido hace apenas una hora? Pues sigue el consejo de un trabajo editado en la publicación especializada *Journal of Applied Physiology*. Imagínate comiendo algo que no te acaba de convencer. Un filete muy poco pasado, por ejemplo. Si estás realmente hambrienta, incluso te apetecerá zampar algo así. Si no, el cerebro te está jugando una mala pasada. Cambia de aires. Es algo tan fácil como buscar una nueva tarea en tu trabajo o hacer 15 flexiones de brazo.

7. Lógica, ante todo

Piensa antes de actuar. Antes de darle un mordisco a tu comida, considera si lo que estás haciendo te aleja o te acerca a tu meta. Está claro que esto no hará que dejes de tomar malas decisiones, pero sí fomentará el hábito de pensar a largo plazo sobre lo que estás comiendo en cada momento. ¿La recompensa? Que el 80% de las veces acertarás.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)