

5 trucos para perder peso y no recuperarlo

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2015



El proceso de **pérdida de peso** es complejo, ya que existen diferentes etapas que deben cumplimentarse para lograr el objetivo más importante y más anhelado, **adelgazar y no volver a engordar**.



Este es el **objetivo** más importante de todos, que puedes lograrlo teniendo en cuenta algunas **sugerencias y/o trucos**.

5 trucos para perder peso y no recuperarlo

1. **Controlar el consumo de hidratos de carbono:** Una forma fácil de controlarlos es a través de la utilización de tablas de Índice Glucémico (IG). Usar estas listas te será muy útil para elegir **alimentos con bajo IG**, que te ayudarán a reducir la producción de tejido graso a partir de otras sustancias orgánicas, como por ejemplo los hidratos de carbono. Por otra parte, el uso de estas tablas te permite elegir diferentes alimentos y **reemplazarlos** para no aburrirte, comiendo siempre las mismas preparaciones.
2. **Olvídate de las dietas restrictivas:** Realiza **dietas equilibradas y saludables**, como por ejemplo la dieta mediterránea. Come porciones pequeñas, varias veces al día. De esta forma **reduces la ansiedad, aumentas el metabolismo** y disfrutas del placer de comer.
3. **Haz ejercicio diariamente:** Con tan sólo caminar todos los días **40 minutos**, lograrás no sólo perder peso, sino mantenerlo. La actividad física **aumenta el metabolismo y reduce el tejido graso**.

4. **Vigila tu peso una vez a la semana:** Sin obsesionarte, utiliza **la balanza para controlar tu peso**, solamente una vez a la semana. Esto te permitirá tener **un registro de tus avances, mesetas o retrocesos**. Recuerda pesarte siempre a la misma hora y con poca ropa.

5. **Aprende trucos de cocina:** Estos trucos te ayudan a **reducir el contenido calórico**, el contenido de azúcares y grasas. Recuerda que con un poco de imaginación puedes preparar muchas recetas con ingredientes saludables que favorecen la pérdida de peso.

Estas **5 sugerencias** no sólo te sirven para adelgazar, sino para mantener tu peso y no volver a recuperar el peso perdido. Estos **trucos** pueden provocar **cambios en tus hábitos alimentarios y hábitos de vida** que son muy útiles para mejorar tu calidad de vida.

Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)