

TENDENCIAS

Este es el método más efectivo para perder peso

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2015





¿Llevas semanas decorando tu plato con verduras después de horas de gimnasio y sigues sin ver resultados en la báscula? Hay algo que estás haciendo mal...o es el momento de buscar otro método para medir tus progresos. ¡Y nosotras tenemos el ideal!

Porque no nos engañemos, no hay nada más irritante que ver como no sólo no bajas de peso isino que los números aumentan! ¿Y cómo puede ser? Pues hay múltiples factores. Por ejemplo, por **el peso del agua que has bebido ese día, por si tienes el periodo, o por si has comido mucha sal** recientemente. ¡Todo suma! Pero no te obsesiones, porque son fluctuaciones totalmente normales.

¿Plan de choque? ¡Mide tus cambios con una cinta! **Comprobar los cambios en algunas partes de tu cuerpo como las caderas, los muslos o los bíceps te pueden dar una idea más real** de la pérdida de peso que la báscula. ¿Cómo? Pues

porque nuestro cuerpo se vuelve más compacto en cuanto pierde grasa y gana músculo. Y aunque el músculo ocupa menos espacio y es más denso (es decir, pesa más), detectar estos cambios pueden ser mejores que los números de la báscula.

Cómo utilizar la cinta de medición para seguir tu progreso

¿Preparada para convertir los gramos en centímetros? Pues pídele a una amiga que te tome tus sus medidas o hazlo tú misma. Importante: que la **cinta métrica esté paralela al suelo cuando te envuelvas** en ella.

Estos son las zonas en las que debes medir tus progresos. Anota los resultados y ve comprobando el cambio mes a mes.



La báscula, mejor lejos

Nuestra recomendación: cuando estés empezando con tu plan, la báscula no es el mejor método para motivarte a seguir. Es mejor que te fíes del progreso de tus medidas o de

cómo te queda la ropa. Y una vez llegues a tu meta, **simplemente hazle caso a la aguja de la báscula una vez a la semana o al mes.** Te ayudará a mantenerte en el camino (¡pero sin obsesionarse!).

Eso sí, algunas mujeres tienen que evitar la báscula a toda costa. Por que si ver cierto número en la pantalla te arruina el día, mejor desterrarla de tu vida y aliarse con la cinta métrica.

Y sobre todo, ten en cuenta que si no ves resultados numéricos, **¡hay señales que te dicen que lo estás haciendo bien aunque no lo creas!** ¿Duermes mejor, tienes más energía o te atreves con entrenamientos más duros? Pues ahí lo tienes, ieso es más importante que cualquier resultado en la báscula!

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)