

TENDENCIAS

Así puedes bajar de peso mientras duermes

El Ciudadano · 16 de febrero de 2016



Mientras duermes, tu organismo continúa trabajando, en ocasiones con la misma intensidad que cuando estás despierto.

Cuando estamos dormidos, se regeneran los músculos, se fortalecen las defensas, la vista descansa y se recupera capacidad visual, se pone activa el cambio en la circulación, y la información que almacenamos durante el día se procesa y archiva, por lo que nuestra piel luce más brillante y regenerada.

Por lo tanto, si adoptas ciertas costumbres, que a continuación detallamos, aunque parezca salido de una promoción de productos baratos y promesas de teletienda, podrás aprovechar realmente las horas de sueño para bajar de peso ya que el sistema digestivo y el metabolismo también cumplen funciones mientras tu descansas.

1. No comas carbohidratos por la noche

Comprobado: si comes carbohidratos por la noche, no vas a quemarlos a esa hora, así es que, mientras duermes, se convertirán en grasas.

2. ¡Come palta en la cena!

La **palta** es deliciosa, tiene muchísimos beneficios y puede ayudarte a bajar de peso por la noche también. Tiene **triptófanos**, al igual que el plátano, la ciruela y la piña. Este aminoácido esencial favorece un sueño profundo y la producción de proteínas y serotonina, por eso son aconsejados para que quienes buscan bajar de peso los coman por la noche. También podrías incorporar alguna de esas tres frutas como postre.

3. Baja la temperatura de la habitación

De acuerdo con un estudio publicado en la revistas *Diabetes*, dormir en una habitación fría activa la «grasa marrón» en el cuerpo de los adultos. Eso significa que, de esa manera, se puede perder peso a un ritmo mayor que a altas temperaturas. La grasa marrón es un tipo de tejido que es muy abundante en los recién nacidos y tiene como objetivo la producción de calor, pero que algunos adultos siguen teniendo en cantidades innecesarias. La temperatura ideal para dormir es entre 15 y 18°C. Bajo estos parametros, dormirás en menor profundidad y eso perjudicará el metabolismo nocturno.

4. Cena liviano

Según la mayoría de los nutricionistas la cena debe aportar entre el 15 y el 25% de las calorías diarias. De esa manera, no tendrás hambre (lo que afectaría el sueño y en consecuencia el metabolismo nocturno).

5. Cena más temprano

Lo ideal sería no comer nada tres horas enteras antes de irse a la cama. El mayor problema de comer tarde es que esas calorías ya no sirven para ser gastadas ese día, por eso su consumo no tiene mucho sentido.

.

6. Toma un té antes de ir a dormir

Las infusiones calientes ayudan a relajarse y conciliar más rápidamente un sueño profundo y reparador. El ideal es el té verde, que no tiene teína, te dejará dormir tranquilo y además es conocido porque se cree que tiene propiedades adelgazantes.

7. Apaga la luz

Las personas que duermen en habitaciones oscuras tienen un 21% menos posibilidades de ser obesas que quienes descansan en habitaciones en las que entra luz. (Según un estudio)

8. Condimenta con picantes

Los alimentos picantes estimulan el metabolismo, es decir que hacen que los alimentos se procesen mejor y quemes grasas, incluso mientras duermes.

9. Consume más cítricos

Al igual que el picante, los cítricos favorecen la quema de grasas. Consume más jugos y cítricos enteros durante el día, y potencia así la quema de grasas mientras descansas.

10. Siempre puedes recurrir a meditaciones con mensajes subliminales

FUENTES:

[El Confidencial](#)

[Raw For Beauty](#)

[I-Mujer](#)

[NCBI \(Revista Diabetes\)](#)

[La Bioguía](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)