

TENDENCIAS

10 claves para experimentar la «dieta de la felicidad»

El Ciudadano · 13 de mayo de 2017

Lo importante es bajar de peso pausadamente y mejorar el estado de ánimo.





Los planes alimentarios deben suponer actividad diaria, alimentación saludable, pero también placentera, es por esto que la doctora Sarah Brewer, autora de Eat Well Stay Well (Comer bien, estar bien) elaboró un listado con consejos y sugerencias donde factores como el descanso o la actividad física adquieren un rol fundamental y son la clave para conseguir una dieta exitosa.

«Su estado de ánimo también puede afectar a los tipos de alimentos que come, con la gente que se siente afligida, mostrando una preferencia por los carbohidratos o dulces. Los alimentos que consume pueden influir en su estado de ánimo mediante el aumento de la producción de sustancias químicas cerebrales ‘felices’ como la serotonina», aseguró Brewer.

A continuación te presentamos el listado con las claves para que tu dieta sea exitosa:

1.- Abstinencia de alcohol

El alcohol contiene 7 calorías por gramo y casi dos veces más que las proteínas y los hidratos de carbono. El alcohol también es un sedante, con una acción depresora en su cerebro. Es fundamental abstenerse durante unas pocas semanas o simplemente limitarse a uno o dos vasos durante el fin de semana.

2.- Banana a diario

Contienen un alcaloide que actúa sobre el cerebro para aumentar el estado de ánimo y la confianza en sí mismo. Ideal para incorporarla en el desayuno junto a una cucharada de yoghurt natural.

3.- Una porción de chocolate negro

El chocolate negro es un tramposo asequible en cualquier dieta, pero sólo si se trata de al menos 70 por ciento de sólidos de cacao. Comer chocolate negro aumenta los niveles cerebrales.

4.- Ejercicio a diario

La actividad física constante acelera el metabolismo tanto como diez veces, aumentando la velocidad en la que los músculos queman grasa como combustible. Ejercer enérgicamente durante al menos 30 minutos, casi todos los días, es primordial.

5.- Pescado

Las personas que comen pescado «cada tanto» son más propensas a deprimirse que los que comen pescado regularmente.

6.- Jugos naturales

Esenciales para sustituir la ingesta de bebidas azucaradas o el alcohol. Incluso son mejores si no se conserva la pulpa a la hora de hacer el batido.

7.- Nueces y cereales integrales

Los frutos secos son ricos en proteínas y fibra, los cuales ayudan a amortiguar el apetito y generan sensación de saciedad. También mejoran los niveles de colesterol y control de la glucosa. Los cereales, a su vez, otorgan gran cantidad de vitaminas del complejo B, especialmente B1, B2 y B6.

8.- El tamaño de los utensilios

Usar un plato más pequeño es productivo, ya que ayuda a engañar al cerebro y se logra comer la porción justa. Las porciones de menor tamaño son claves para bajar de peso.

9.- Variedades

En toda dieta es fundamental no aburrirse. Que la comida no se vuelva un momento tedioso. La sustitución de alimentos es una excelente decisión para continuar con el plan alimentario, siempre que se respeten aquellos que nutren y son bajos en grasa.

10.- La importancia del descanso

No vale subestimar al sueño, impulso del estado de ánimo y motor de la fuerza de voluntad. Si una persona está totalmente descansada, tiene más energías para realizar ejercicio y para rechazar los alimentos cargados de carbohidratos y grasas.

Vía: **Infobae**

Fuente: El Ciudadano