

NO MAS KILOS EXTRA



Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Índice

Introducción.....	3
¿Por qué Tengo Kilos Extra En Mi Cuerpo?.....	5
El Ejercicio y el Bajar de Peso	11
Los Secretos de la Alimentación	18
Es Posible Bajar de Peso Comiendo....	24
Dietas Para Ir Bajando de Peso.....	31
Tu Estado Emocional Te Hace Subir De Peso... ..	48
Conclusión.....	54

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Introducción.

El tener kilos extra y exceso peso es una situación bastante común en los países más desarrollados, como los países de Latinoamérica y Estados Unidos. Increíblemente las ventas generadas en productos, dietas y demás superan los \$100 billones de dólares anuales



Sin lugar a dudas, todas las personas siempre estamos buscando la forma de mejorar nuestras figuras y nuestros cuerpos, obtener una figura bonita, tallas realmente delgadas para ser mucho más atractivo, incrementar confianza y mucho más. Otras personas lo hacen porque quieren estar siempre sanos y llenos de energía.

Y sé que con mi guía vas a poder bajar de peso fácilmente y además comenzarás a tener una vida mucho más sana y dichosa. Para que de esta forma no tengas que padecer ningún tipo de enfermedad cardiaca, arterial o alguna otra enfermedad que surge debido al sobrepeso.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Es totalmente comprensible que la mayoría de las personas con sobrepeso siempre intentan bajar esos kilos extras, probando dietas, rutinas o píldoras.

Sin embargo la verdad es que el probar ciertas dietas, píldoras o productos pueden traerte más problemas de salud. Por ello es importante saber exactamente que estamos haciendo, para tomar conciencia si lo que hacemos no perjudica a nuestro cuerpo.

Por ello es que he escrito esta guía, con la intención de indicarte cuales son las mejores dietas para que puedas adelgazar naturalmente y de forma 100% segura, así como también que es lo mejor que puedes ir haciendo para ir bajando de peso sin tener que preocuparte por poner en peligro tu salud.

Sigue mis instrucciones y veras que en poco tiempo estarás comenzando a bajar de peso.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

¿Por qué Tengo Kilos Extra En Mi Cuerpo?



En este capítulo primero, vamos a estar hablando en detalle los motivos del porque las personas padecemos de sobrepeso y algunos tips que te recomendamos para poder bajar esos kilos extra.

La pregunta del millón y la respuesta es muy sencilla: la causa más común del aumento de peso es el comer más de lo que el cuerpo necesita. Pero actualmente existen muchas circunstancias en la vida que también pueden contribuir al sobrepeso con mayor facilidad.

Es raro cuando la obesidad es causada por alguna enfermedad. Lo cierto es que la mayoría de las personas engorda porque ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita. Y no sólo se trata de comer demasiado en términos de cantidad, sino también de calidad.

¿Qué es mejor, comer poco y con frecuencia o comer mucho y pocas veces?

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

La mayoría de los expertos en nutrición concuerda que lo recomendable es comer varias veces al día, en poca cantidad, y escoger alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes.

Cuando comemos pequeñas cantidades, con mayor frecuencia experimentamos menos hambre a lo largo del día, ya que transcurre poco tiempo entre comida y comida. De esta forma, resulta más fácil resistir la tentación de hartarnos entre comidas con alimentos de elevado contenido calórico, como dulces, galletas y frituras, o de llenarnos demasiado a la hora de comer.

¿Qué papel desempeña el metabolismo?

La cantidad de alimento que cada uno de nosotros necesita para realizar nuestras actividades, es decir, nuestras necesidades energéticas, está determinada por el metabolismo de cada individuo y por su nivel de actividad física. Por consiguiente, el metabolismo también se relaciona con la tendencia a engordar.

Aunque éste es muy similar en la mayoría de las personas, algunas poseen un metabolismo sumamente bajo, lo que significa que su necesidad calórica es inferior y necesitan comer menos que los demás y es por esta razón que te sueles encontrar a muchas personas delgadas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Por el contrario, algunos individuos requieren de un consumo de calorías superior a lo normal debido a que poseen un metabolismo alto y pueden comer más que la mayoría de nosotros, sin engordar. Puede que estos últimos nos parezcan afortunados, pero debemos recordar que el hecho de comer más no necesariamente significa tener una buena nutrición. Y esto muchas veces causa sobre peso.

¿Por qué subimos de peso?

La siguiente es una lista de las causas más comunes por las cuales las personas suben de peso. Si tienes peso de más, te recomendamos a revisarlas en detalle ya que alguna de ellas podría ser la raíz de tu problema:

Herencia

El factor genético juega un papel muy importante en el desarrollo de la obesidad, aunque ésta también puede originarse de una alimentación y hábitos poco saludables. Si tu familia tiene antecedentes de obesidad, haz un esfuerzo especial por alimentarte bien y hacer ejercicio de forma muy frecuente.

Las emociones como estrés, ansiedad, preocupación.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Muchas veces nos refugiamos en la comida para evitar enfrentarnos a emociones o situaciones que son complejas y nos causan mucho estrés. Si te ves en esta situación, intenta encontrar otras soluciones para superar tus estados de ánimo. El ejercicio sin lugar a dudas ayuda a soltar el estrés y, de paso, quemas calorías lo cual te ayuda a bajar esos kilos de más. También, la meditación y la relajación te ayudarán a relajarte y superar los momentos difíciles que estés pasando en tu vida.

El Embarazo

Después del embarazo, la grasa que se acumulo durante el embarazo muchas veces no desaparece de forma rápida y fácil. Por ello es de suma importancia que te alimentes de forma sana y balanceada principalmente si decidiste amamantar a tu bebé.

Si quieres volver a tu peso anterior al que tenias antes de tener el bebe, debes practicar algún ejercicio, comer alimentos bajos en grasas, azúcares, ricos en proteínas y fibra. La lactancia también te ayudará a recuperar la línea porque la producción de leche reduce el depósito de grasas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Dejar de fumar

Si has dejado de fumar hace algunos días o semanas, es muy probable que hayas subido algunos kilos, ya que la nicotina incrementa el metabolismo de y éste debe adaptarse a la falta de dicha sustancia; y muchas veces los alimentos te sirven como sustitutos del cigarrillo.

Para perder esos kilos de más, debes de comer pequeños postres o que sean saludables y que contengan pocas calorías, como una fruta fresca, un yogur o palomitas de maíz con poca grasa. Ante todo, piensa que engordar unos kilos es mucho menos nocivo que fumar.

Medicamentos

Existen varias medicinas, como los esteroides y la píldora anticonceptiva, que pueden contribuir al aumento de peso. Si sospechas que esta es la razón de tu problema, habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar la dosificación o el medicamento. Lo más importante: reduce el consumo de calorías y haz ejercicios con el fin de mantener tu peso.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Con el paso del tiempo...

A medida que transcurren los años, el peso tiende a acumularse gradualmente. Las personas mayores necesitan menos energía que las jóvenes porque su metabolismo basal es más lento y, además, suelen hacer menos ejercicio.

Para evitar que las libras se acumulen junto con los años, reduce paulatinamente la ingestión diaria de calorías y llevar una vida activa.

No pretendas tener el cuerpo que tenías a los 18 años, pero sí concéntrate en llevar una vida saludable.

En el siguiente capítulo, vamos a estar hablando como es que te beneficia el ejercicio físico para ir bajando de peso de forma natural y segura...

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

El Ejercicio y el Bajar de Peso



En este capítulo te voy a revelar cómo es que el ejercicio físico es un factor muy poderoso a la hora de bajar y además te estaré revelando cuales son los mejores ejercicios para bajar de peso, moldear tu cuerpo, y obtener una figura esbelta y atractiva, pero antes de esto voy a desmentir un gran mito que ha rondado por mucho tiempo: NO es posible quemar grasa o reducir medidas en un área del cuerpo usando un ejercicio específico.

Por ejemplo, el hacer abdominales no te hará quemar grasa en el área de la cintura y el abdomen, aunque si te ayudara a tonificar y marcar tus músculos abdominales, los cuales saldrán a relucir solo cuando hayas disminuido tu grasa corporal lo suficiente de modo que se hagan visibles.

De igual manera, el hacer flexiones de bíceps con pesas no quemara directamente la grasa en el brazo, ni el hacer sentadillas hará que la grasa de las piernas se elimine directamente.

Si quieres disminuir las medidas y la cantidad de grasa en alguna o varias partes del cuerpo, y marcar esa parte de modo que se va tonificada y esbelta,

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

primero hay que bajar de peso en todo el cuerpo y disminuir tu nivel de grasa corporal, para ya después hacer ejercicios con pesas que tonifiquen y marquen directamente esa parte del cuerpo de la cual quieres mejorar su apariencia. Los mejores ejercicios que puedes utilizar para bajar de peso y evitar la obesidad de manera más eficiente, segura y rápida son:

1. Fisicoculturismo y pesas.

No puedo enfatizar esto lo suficiente: Si quieres bajar de peso, entonces tienes que hacer ejercicios con pesas y maquinas de resistencia.

El ejercicio de resistencia te permite marcar y tonificar los músculos y quemar calorías hasta por 72 horas automáticamente aun estando sentado.

2. Bicicleta.

Este es otro ejercicio muy bueno para quemar grasa, aparte de que te ayudara a fortalecer los músculos de tus piernas y tu resistencia cardiovascular.

Si decides hacer bicicleta al aire libre, lo recomendable es hacer el ejercicio de baja/mediana intensidad por un tiempo prolongado, para evitar accidentes causados por ir muy rápido.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Si prefieres la bicicleta estacionaria, puedes decidirte por el ejercicio de alta intensidad y corta duración el cual te permitirá hacer un ejercicio efectivo e intenso que incrementara tu resistencia y condición física y que ayudara a quemar grasa dedicando menos tiempo al ejercicio.

3. Correr al aire libre

El correr habitualmente en un lugar como un parque donde hay mucho espacio y áreas verdes es uno de los ejercicios más sanos y más eficientes para bajar de peso que puedes usar, aparte de que usualmente es más entretenido que estar en la caminadora u otro ejercicio estacionario, aparte de que puedes respirar el aire fresco y el oxígeno que producen las áreas verdes, quitándote el stress y permitiéndote durar más tiempo corriendo, aparte de que gastarás más calorías ya que tienes que mover todo tu cuerpo al hacer ejercicio.

4. Tu deporte favorito

Si tienes un deporte favorito como el futbol soccer entonces puedes optar por realizar este deporte tan frecuente como te sea posible, y así no tendrás

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

que hacer otro ejercicio cardiovascular (aunque si deberás hacer ejercicios de resistencia con pesas y maquinas). Si te decides por esta opción, recuerda hacerlo con una frecuencia de 3 o 4 veces por semana, haciendo el deporte lo suficiente de modo que quemes calorías y mejores tu condición.

¿Cuál es el mejor ejercicio para bajar de peso?

La duración es menos importante que la intensidad. Solo con cinco minutos de ejercicio con intensidad se producen cambios hormonales en el cuerpo que llevan a bajar de peso. En cambio los beneficios para bajar de peso del ejercicio con menor intensidad puede que ni ocurran.

Ejemplo:

Caminar durante una hora es menos útil que los ejercicios con intensidad por 5 minutos. Subir escaleras sin parar, trotar unos metros, montar bicicleta en subida o levantar pesitas es mejor para bajar de peso que salir a caminar.

Las mujeres aún haciendo ejercicios intensos con pesas no pueden formar músculos grandes porque no tienen suficiente Testosterona. Inclusive los hombres deportistas que tienen músculos muy grandes han necesitado inyecciones de Esteroides u hormona de crecimiento.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Mientras más ejercicios con pesas realicen una mujer más va a adelgazar pero nunca se podrá ver con músculos grandes. El ejercicio de intensidad ayuda más a prevenir la pérdida de músculos que el ejercicio suave. Mientras menos músculo más difícil es adelgazar.

Recomendaciones: Es suficiente realizar ejercicio intenso por 5 minutos para bajar de peso. Los mejores ejercicios son: levantar pesitas, subir escaleras sin parar, trotar unos metros, montar bicicleta en subida y hacer elíptica o spinning con más resistencia.

¿Es recomendable hacer ejercicio sin haber almorzado?

No es muy recomendable, ya que...

1. El ejercicio en ayunas en vez de estimular la formación de músculos produce una gran destrucción muscular lo cual frena el metabolismo.
2. El ejercicio en ayunas estimula la producción de hormonas que aumentan el apetito lo cual aumenta los ataques de ansiedad por dulces.

La mejor hora para hacer ejercicio...

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Existen pequeñas diferencias dependiendo de la hora en que se decida realizar ejercicio. Ambos horarios logran acelerar el metabolismo y disminuir el apetito de la misma forma.

La mayoría de las personas tienen alguna preferencia para hacer ejercicio en la mañana o en la tarde y esto debe ser respetado para disfrutar más del ejercicio. En mi caso disfruto más de los ejercicios al final de la tarde mientras que mi esposa prefiere temprano en la mañana.

En las personas con serios problemas del corazón es mejor evitar el ejercicio en la mañana cuando los riesgos de sufrir un infarto son mucho mayores que en el resto del día.

¿Se Puede Bajar de Peso Sin Ejercicio?

Las personas que no pueden realizar ejercicios necesitan ingerir más proteínas para prevenir la pérdida de los músculos, tener pocos músculos es una desventaja para bajar de peso porque son los músculos donde se queman los alimentos.

Es admirable pero algunas personas tienen que dejar de tener su salud como prioridad para dedicarse a otras labores como el trabajo o la familia. En esos momentos es mejor no empezar una dieta para adelgazar.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Cuando no se puede tener la salud como prioridad es preferible mejorar el estilo de vida más tarde. Puede ser un mes o un año después pero el día que decida empezar la dieta para bajar de peso por su cuenta debe tener su salud como prioridad.

Como podrás ver, el ejercicio es sumamente importante a la hora de querer bajar de peso, ya que sin lugar a dudas es una poderosa forma de poder bajar de peso.

En el siguiente capítulo, voy a estar hablando algo que de seguro ya has escuchado una y otra vez “Eres lo que comes” y esto es totalmente cierto!

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Los Secretos de la Alimentación

Se nos ha dicho y comentado una y otra vez: “Tu Eres Lo Que Comes”. Pero muchos no creen que esto sea así, después de todo no eres una piza por comer piza todas las noches ¿verdad? Entonces, ¿somos lo que comemos? Sí...



Lo somos, en serio. Nuestro cuerpo se compone por los nutrientes que extraemos de las comidas sin convertirnos en esas comidas. El contenido nutricional de las comidas que consumimos determina la composición de las células, la médula ósea, la sangre y las hormonas por ejemplo. Y si tenemos en cuenta que el adulto promedio pierde un grueso estimado de 300 millones de células cada día y que debe reemplazarlas, entonces es lógico pensar que si comes basura tu cuerpo, tus células, tu sangre y tus hormonas se conformarán de lo mismo.

Nuestro cuerpo se regenera o se degenera en base a la comida que consumimos. Y si comes de manera pobre el resultado será un cuerpo deteriorado cada día, el resultado será un cuerpo pobre en nutrientes y pobre en salud.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Esa es la razón por la que tanto énfasis se pone en comer saludablemente. Por eso es que comer limpio es una prioridad urgente, algo que excede al simple peso corporal que tengas para determinar algo que es más serio todavía, tu salud por supuesto. Dicho de otro modo, tu cuerpo será tan limpio como la comida con que lo alimentas.

Tiene sentido ¿verdad?

Y si vamos más allá la causa de ir tanto al médico, la causa de muchas enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades relacionadas es ni más ni menos que pasarse la vida comiendo a base de latas de gaseosa, cerveza, pizzas, hamburguesas, hot dogs y papas fritas.

Comer sano no es una cosa que se hace de la noche a la mañana, por el contrario es un estilo de vida construido en base a nuevas conductas y costumbres que es obligación pura y exclusivamente tuya.

Puesto de otro modo:

- Come sano
- Reduce tu porcentaje de grasa corporal
- Sé más activo o activa.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

A ver, no hay que irse a lo dieta, a lo light, a lo orgánico ni tampoco comer lo que no te gusta. Comer limpio es comer naturalmente, sin procesar, sin fritar a fondo o embeber la comida en aceite, sin mayonesa, etc. Comer limpio es consumir alimentos mínimamente procesados y comerlos es su estado tan natural como te sea posible. Estos alimentos están libres de químicos, aditivos, colorantes, endulzantes.

Come:

- Pescado
- Lenteja
- Arándanos
- Almendras
- Espinaca
- Lechuga
- Nueces
- Avena
- Arroz integral
- Remolacha
- Zanahoria
- Pechuga de pollo...

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Son solo algunos ejemplos de comidas sanas y que sin lugar a dudas ir las integrando en la comida diaria te van a ayudar a ir bajando esos kilos extra e ir teniendo una mejor salud. Ve a la categoría de planes alimenticios para saber qué más puedes comer para cambiar tu composición corporal. Comer así evita que sigas poniéndote algunas cosas que son literalmente veneno, que contienen azúcares, cantidades exorbitantes de sodio, aceites hidrogenados y demás.

Y ahora en nuestros días es muy común, ver como las personas, ingieren alimentos de mala calidad, como lo es la comida chatarra, con exceso de grasa y elaborados con poca higiene, provocando en ocasiones un sin número de enfermedades al organismo. Nunca debemos olvidar que comemos para alimentarnos y no para enfermarnos, por esto es necesario optar por un estilo de vida más sano, pues una persona con una buena salud física, logra también una excelente salud mental.

La cuestión de la alimentación es tan antigua, como la humanidad misma, grandes sabios se han ocupado de ella y han recomendado una dieta a base de productos naturales, esto con la finalidad de que el cuerpo logre desintoxicarse y depurarse, ya que mucha gente está acostumbrada a consumir una cantidad exagerada de productos que no nutren, pero que si llegan a perjudicar al organismo, como lo es: comer carne rojas, grasa,

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

alimentos procesados y enlatados, sal y azúcar refinada, bebidas alcohólicas y tabaco.

Otra de las recomendaciones que te damos para bajar de peso son:

- 1.- Primero es necesario desintoxicar el organismo, consumiendo frutas y verduras de la temporada todos los días
- 2.- Incluir cereales, nueces, almendras o ciruelas pasas.
- 3.- Tomar por lo menos 2 litros de agua durante el día.
- 4.- Es necesaria una pequeña rutina de ejercicio.
- 5.- Dormir de 6 a 8 horas

No hay que olvidar nunca que la alimentación es la base de nuestra salud y que se necesita hacer un pequeño esfuerzo para cambiar los malos hábitos y con esto demostrar el gran amor que sentimos por nosotros mismos. Lo cual sin lugar a dudas dará como resultado, el bajar de peso con mayor facilidad.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

¿Qué hacemos para disfrutar la comida y al mismo tiempo bajar de peso?

Es importante que al momento de sentarnos a la mesa, hagamos a un lado preocupaciones. También es necesario que el lugar donde vamos a comer esté ventilado y sea agradable a la vista. Es recomendable masticar despacio y perfectamente para poder así disfrutar de nuestros alimentos.

Entonces ya sabes, tu cuerpo se conforma de la comida que le metes adentro, y el resultado puede ir en dos direcciones. O mejora, o decae, se degenera y enferma. La decisión es tuya.

En el siguiente capítulo voy a estarte hablando de los mejores alimentos que te ayudaran a bajar de peso de forma 100% segura.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Es Posible Bajar de Peso Comiendo....

Además del ejercicio físico, hay que ser muy selecto respecto a que comida es la que ingieres, ya que la comida que ingieras te ayuda mucho en bajar de peso.

Y es totalmente normal sentirte confundido respecto a cuales alimentos realmente te harán bajar de



peso o el saber por dónde empezar para adelgazar con la comida. Estoy seguro que tienes una idea general de que hacer, pero a menos que tenga algo concreto a seguir, es poco probable que realmente va a mantener el rumbo.

La comida que no ayuda en absoluto, son aquella comida basura (aunque este etiquetada como saludable). Lo has visto y es muy probable que te enamoraste de ella. Tomas una bolsa de caramelos y lo más probable es que la etiqueta diga “sin grasa”

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Bueno, eso es genial, pero lo muchas veces nos olvidamos que el caramelo está cargado de calorías vacías y azúcar que no sólo le hará aumentar de peso, sino que también terminará dándole la diabetes en el proceso.

Algo muy común es que la gente obesa no siente mucho apetito al levantarse, pero en la tarde sienten una ansiedad incontrolable por comer. La fuerza de voluntad es inútil para curarlo.

Por fortuna hay varios alimentos que pueden funcionar como “medicamentos” para disminuir el apetito. Algunos alimentos con proteínas y ciertos sustitutos del azúcar ayudan a adelgazar y a mejorar el metabolismo.

Alimentos para Adelgazar

- **Leche descremada o deslactosada, Yogurt y Quesos (Ricota, Blanco, Mozzarella).** Difícil digestión en personas con intolerancia a la lactosa (estómago inflamado) Indispensable para controlar el apetito
- **Pescados (Sardinas, Atún, Salmón, Bacalao).** Bueno para pacientes con Hipotiroidismo. Altísimo poder de saciedad
- **Carnes magras: Pavo, Pollo, Res y Cerdo.** Excelentes proteínas sin grasa Alto poder de saciedad

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Huevos.** Excelentes proteínas y ricos en vitaminas
- **Mariscos.** Alto contenido de proteína y grasa buena
- **Gelatina sin azúcar.** Bueno para prevenir la ansiedad por dulces Bueno para pacientes con Bypass gástrico
- **Proteína de Soya (Herbalife).** Proteína de origen vegetal, bajo poder de saciedad
- **Endulzantes: Splenda, Equal, Isomalt.** Proteína de origen vegetal, bajo poder de saciedad

Alimentos que no Engordan.

- **Chocolate negro sin azúcar.** Mejora el estado de ánimo.
- **Brócoli, Acelga alcachofa, Alfalfa.** Vitamina C y fibra integral.
- **Lentejas, caraotas, guisantes.** Poco carbohidratos y rico en fibra (bueno para el estreñimiento).

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Espinaca, berenjena.** Vitaminas y rico fibra.
- **Zanahoria, Pimentón, Lechuga.** Vitaminas y bajo índice glicémico.
- **Vinagre.** Mejora el hiperinsulinismo.
- **Nueces, Almendras, Merey, Maní y Pistacho.** Grasas buenas y pocos carbohidratos.
- **Mostaza.** Muy bajo en azúcar.
- **Pimienta, Ají, Orégano.** Sabroso.
- **Chicles sin azúcar.** Excelente reemplazo de la comida chatarra.
- **Tofu.** Proteína con menor poder de saciedad.
- **Aceite de canola y aceite de oliva.** Grasas buenas que no engordan.
- **Frutas (no jugos) en moderación.** Alto contenido de fibra, con azúcar.
- **Refrescos de dieta, té, café.** Muy buen reemplazo de bebidas con azúcar.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Agua.** Cero calorías pero sin proteína.
- **Aguacate.** Grasas buenas con poco carbohidratos.
- **Salsa de tomate.** Sabroso, bajo en carbohidratos.
- **Palmitos, Champiñones.** Fuente de fibra y deliciosos para las ensaladas.

Comer en moderación. Alimentos que engordan

- **Leche completa.** Alto en Proteína, alto en grasa mala
- **Leche de soya.** Bajo en proteína. Alto en azúcar
- **Helados.** Bajo en Proteína, muy alto en grasa mala
- **Jugos de Frutas: Fresa, Naranja.** Alto en fructosa sin fibra. Sube los Triglicéridos
- **Arroz, Cereales.** Alto en carbohidrato con bajo contenido de fibra
- **Palomitas de maíz.** Alto en carbohidrato con bajo índice glicémico

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Bebidas azúcaradas: Gaseosas.** Altísimo en carbohidrato
- **Bebidas con fructosa (Gatorade, refrescos).** Altísimo contenido de azúcar. Malo para bajar de peso rápidamente
- **Harina de maíz (arepa, tacos).** Inútil para calmar el hambre. Causa caída del cabello
- **Chocolate de leche.** Alto en grasas malas y azúcar.
- **Churros.** Alto contenido de carbohidratos (azúcar)
- **Harina de trigo (galletas y pan).** Malo para quitar el hambre
- **Avena.** Alto índice glicémico. No es para adelgazar en una semana
- **Papa, Yuca.** Alto índice glicémico sin mucha fibra
- **Miel.** Alto contenido del peor azúcar (fructosa)
- **Aceite de maíz y girasol.** Alto en grasa mala. Malo para Adelgazar rápido
- **Chocolate blanco.** Altísimo en grasas malas y azúcar

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Papas fritas.** Alto en grasas muy malas (trans) y azúcar
- **Galletas, croissant, donuts.** Alto en grasas muy malas (trans) y carbohidratos

En el siguiente capítulo voy a estar hablando sobre las mejores dietas existentes en la actualidad. Sé que te van a ser de mucha ayuda.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Dietas Para Ir Bajando de Peso.

Como habrás visto, son muchas las cosas que se pueden hacer de forma 100% natural para poder bajar esos kilos extra, sin la necesidad de recurrir a sistemas o medicamento altamente costo el cual nos pueda perjudicar a nuestra salud.



Un poco de ejercicio regular y la comida adecuada es sin lugar a dudas la solución a esos kilos extra que tenemos de más y claro a mejorar nuestra salud.

Otro factor importante, es la Dieta. Y en la actualidad hay cientos, si no es que miles de dietas disponibles. Por ello es que te he agregado las 2 mejores dietas las cuales he comprobado por mí mismo y que también han sido probadas por personas alrededor del mundo.

Dieta South Beach

La dieta South Beach fue creada por un medico en Miami, el cardiólogo Arthur S Agatston, para ayudar a sus pacientes obesos. Según va la historia

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

esta dieta fue tan exitosa que el Dr. Agatston se volvió muy popular y posteriormente publico su libro, el cual ha vendido millones de copias. Recientemente también publico un libro de recetas.

South Beach, es una dieta que se basa en el mismo principio de todas las dietas bajas en carbohidratos: los carbohidratos simples afectan el nivel de insulina en la sangre y crean un circulo vicioso que nos hace sentir hambre y deseos de consumir más carbohidratos simples por lo que comemos mas y engordamos. Se basa en el índice glicérico de cada alimento. Es una dieta baja en carbohidratos refinados que aunque limita o prohíbe el uso de ciertos alimentos permite variaciones y en general es muy flexible.

La dieta tiene tres fases. Cada fase tiene un objetivo especifico y tiene listas de alimentos que pueden consumirse y prohibiciones. No necesariamente tienes que seguir menús detallados, tu puedes cocinar a tu gusto con los vegetales y carnes que encuentras donde vives pero tienes que seguir las listas de alimentos permitidos.

Primera fase

Esta fase es referida como un periodo de desintoxicación. Si el peso inicial es alto se pueden perder hasta 13 libras en dos semanas. La primera fase es muy estricta pero dura solamente dos semanas. Durante esta fase se pierde más peso que en el resto de la dieta y es una introducción a la segunda fase.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Durante esta fase se comen porciones generosas de proteínas, vegetales, grasas saludables y carbohidratos con bajo índice glicérico.

El índice glicérico les da valores a los alimentos dependiendo como afectan la glucosa en la sangre, evalúa fundamentalmente los carbohidratos.

La idea es que durante esta fase las personas rompen el círculo vicioso de los carbohidratos malos y dejan de sentir los deseos intensos por alimentos como pan, azúcar y repostería. Después de esta fase es más fácil continuar en la dieta.

Cada día se comen seis comidas, la dieta enfatiza que no hay que sentirse hambriento y hay que prevenir ataques de hambre donde tendemos a comer mucho. Las comidas principales son de tamaño normal y tiene la ventaja de no tener regulaciones estrictas en el tamaño de las porciones claro que no hay que comer más de lo debido. Las meriendas son pequeñas y la dieta sugiere que alimentos ingerir.

Durante esta fase no se comen panes, azúcar, arroz tampoco se comen frutas o jugos de frutas. Se pueden comer carnes, leche y derivados bajos en grasa y vegetales. Recuerda que son solo dos semanas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Ejemplo de menú de la primera fase

Desayuno:

Jugo de vegetales Huevos revueltos con vegetales y hierbas 2 pedazos de tocino pequeños café o té con leche sin grasa y endulzante artificial

Almuerzo:

Ensalada de pollo con aderezo bajo en grasa.

Merienda:

Una porción pequeña de queso mozzarella

Cena:

Pescado Vegetales horneados Ensalada Postre bajo en grasa y con endulzante artificial.

Segunda Fase:

Durante esta fase se pierde peso a niveles normales de 1 a 2 libras a la semana. Es una fase más flexible que la primera y relativamente fácil de seguir.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Esta es la fase donde los carbohidratos buenos son nuevamente incluidos en la dieta. Los carbohidratos buenos incluyen: frutas, panes hechos con harinas enteras, pasta de harina entera, arroz entero (brown, café) y otros similares.

Esta fase se continúa hasta que se adelgaza o alcanza el peso deseado. Los carbohidratos son incluidos poco a poco, se empieza con una fruta al día y poco a poco se come cereal y pan entero.

Durante esta fase es importante poner atención a las comidas que te hacen comer más. Todos somos susceptibles a algunos alimentos más que a otros. Para algunas personas son las tortillas o el pan. Esto funciona como los alcohólicos para algunas personas es imposible parar cuando prueban algunos alimentos. Para ciertas personas puede ser helados, soda, panes chocolate, galletas etc. Los alimentos que producen estos efectos deben ser evitados.

Ejemplo de menú de la segunda fase

Desayuno:

Un licuado de yogurt y frutas Té o café con leche sin grasa y con endulzante artificial.

Almuerzo :

Pollo con pasta al limón Ensalada de tomate y pepino

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Merienda

Yogur sin azúcar bajo en grasa

Cena

Carne prensada Espárragos al vapor Hongos con aceite de oliva Ensalada de tomate y cebolla.

Postre:

Melón con requesón dieta.

Tercera Fase:

Una vez que has alcanzado el peso que deseas se empieza la fase 3. Se asume que ya has aprendido a comer correctamente y por lo tanto la fase tres es en realidad una continuación de los hábitos alimenticios que has desarrollado. La fase tres dura toda tu vida.

Durante esta fase se siguen los principios básicos, evitar los carbohidratos simples en tu vida diaria, puedes volver a tres comidas al día a menos que quieras seguir con las meriendas y puedes comer carbohidratos simples tales como repostería o panes en días especiales y si controlas las porciones puedes comerlos frecuentemente.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Si empiezas a ganar peso vuelves a la fase 1 por un par de semanas, una vez adelgaces regresas a la fase tres.

Durante toda la dieta se toma agua, se evitan las bebidas alcohólicas y se limita el consumo de cafeína. Se toman multivitaminas y minerales especialmente calcio en las mujeres.

En esta dieta se trata de comer alimentos que "detienen los carbohidratos" estos alimentos son procesados despacio por el cuerpo y evitan los antojos irresistibles. Un ejemplo es ponerle un poquito de mantequilla de cacahuete (maní) a la fruta. Hay muchos de estos trucos y en el libro se explican muy bien.

Ejemplo de menú de la tercera fase:

Desayuno

½ toronja Huevos Mexicanos con queso y salsa 1 tostada de pan entero café o té con leche descremada y endulzante artificial

Almuerzo

Burrito con res y 1 mandarina

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Cena

Salmón con salsa Ensalada con aderezo

Postre:

Duraznos con chocolate

Estas son las dos mejores dietas que he llegado a probar por mí mismo. La verdad es que estoy satisfecho con ambas porque en total he perdido 10 kg siguiendo al pie de la letra ambas dietas.

Obviamente, primero puse en práctica una... deje pasar 1 mes y después continúe con la otra. Sé que tú también podrás sacarle el máximo provecho a estas dietas para que puedas llegar a tener tu peso ideal.

En el siguiente capítulo, voy a estar hablando respecto a las emociones. Ya que aunque no lo creas, muchas veces el sentirnos emocionales nos hace refugiarnos en la comida y por consiguiente empezamos a engordar.

La Dieta de los 8KG en 7 Días.

Esta dieta fue diseñada por un grupo de especialistas del Secred Heart Memorial Hospital de Estados Unidos. Con ella es posible perder hasta 8 kilos en una semana. La dieta se basa en la preparación de una sopa de

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

características depurativas y desintoxicantes, y la disociación alimentaria, muy baja en grasas y con ausencia de hidratos de carbono de absorción rápida. Es realmente efectiva, pero puede ser peligrosa para la salud si se realiza durante más de una semana.

La dieta disociada está basada en la creencia de que los hidratos de carbono necesitan un PH diferente al de las proteínas para su metabolización, y, por lo tanto, no pueden ser asimilados y digeridos en una misma comida. La "sopa quemagrasa" es una combinación de alimentos que gasta más calorías en asimilarse que las que aporta, o sea, cuanto más se come más se adelgaza.

Los "inconvenientes" son que es una dieta no equilibrada, proporciona pocas vitaminas y altera el metabolismo. Además, es pobre en grasas, lo que significa que la asimilación de las vitaminas liposolubles está alterada. No debe seguirse más de una semana. Para mantenerse luego en el peso, se recomienda comer normal y sustituir la comida o la cena por esta sopa.

Ingredientes

- Dos latas grandes de tomate natural o seis tomates pelados. Rico en potasio, cloro y fosforo, el tomate es diurético y revitalizante por su contenido en minerales. Además, es cardioprotector. Tienen 19 calorías por 100 gramos

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- Dos pimientos verdes. Al igual que la cebolla, es rico en potasio, cloro, fósforo, azufre, magnesio y calcio. Su alto contenido en fibra aporta una sensación de saciedad y combate el estreñimiento. Una vez cocidos. Tienen 10 calorías por 100 gramos.
- Un repollo o col. Tiene potasio, azufre, calcio y sales minerales ácidas en un 50%. Ayuda a combatir el estreñimiento e incluso puede mejorar el estado de la piel. Tiene unas 40 calorías por 100 gramos.
- Seis cebollas grandes. La cebolla es rica en agua, azufre, potasio y fósforo. Es un alcalinizante, lo que le confiere propiedades purificadoras para el organismo. También es diurética, favoreciendo la eliminación de edemas, y ayuda a reducir el ácido úrico. Tienen 20 calorías por 100 gramos una vez cocidas
- Un ramillete de apio. Rico en potasio, cloro, cobre, azufre, calcio y sodio, es diurético, elimina el ácido úrico, remineraliza el organismo y actúa como tónico a nivel cerebral y carminativo. Tiene 19 calorías por 100 gramos.
- Sal y pimienta. Al gusto, o especias, siempre que nuestra situación orgánica nos lo permita. Si lo desea, puede añadir un cúbito de pollo.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Preparación

- 1-Escaldar los tomates, poniéndolos 1 minuto en agua caliente y pelarlos.
- 2-Pelar las cebollas y partirlas en trozos pequeño. Quitar las hojas externas del repollo o col y partir en trozos pequeños.
- 3-Cortar los pimientos y el apio en trozos pequeños
- 4-Poner las verduras en una olla grande y echar agua hasta cubrirlas
- 5-Disolver los cubitos de caldo, añadir la pimienta y el orégano (especies opcionales), llevar a ebullición y dejar hervir a fuego fuerte durante 10 minutos.
- 6-Bajar el fuego tapar la olla y dejar que se cocine aproximadamente 30 minutos, hasta que las verduras estén hechas.

Esta es la manera en que se debe preparar la sopa y los efectos orgánicos que producen sus componentes, si es posible es mejor preparar bastante cantidad, se puede guardar en la nevera o congelar raciones.

Se puede tomar fría o caliente, aunque mi consejo es que se tome caliente, ya que la sensación de saciedad es mayor, aparte del efecto reconfortante que le añade.

El resultado es un caldo metabólico energético, rico en sales minerales y oligoelementos, caracterizado por los moduladores positivos del

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

metabolismo que son el potasio, el magnesio y el ATP, aumentador de la energía libre que realiza trabajo. Como consecuencia de ello, se queman las grasas y se desprende energía. El resultado: aumenta nuestro nivel de bienestar.

Es de muy bajo aporte calórico y de escaso contenido proteico.

La sopa es un comodín. Se toma cuando aparece la sensación de hambre y se puede tomar toda la cantidad que quieras. De la sopa se come todo, no solamente el caldo.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

LOS 7 DIAS DE LA DIETA

Esta es muy estricta y ha de seguirse al pie de la letra, incluyendo lo que NO debe hacerse, ya que de lo contrario se puede sufrir desnutrición. No se especifica si es para comida o cena, ya que la sopa puede tomarse todas las veces que se quiera o cuando se tenga sensación de hambre.

PRIMER DÍA

Comer sólo la sopa y frutas frescas (se pueden comer todas excepto plátano). Se recomienda melón y sandía porque son frutas con pocas calorías. De beber, se pueden tomar té y café (sin azúcar), agua y jugos de frutas naturales (diluidos en agua y sin azúcar para evitar el exceso de calorías), por lo que no es recomendable utilizar los zumos industriales, sino prepararlos nosotros mismos.

SEGUNDO DÍA

Este día debe comer sólo la sopa y verduras frescas al vapor, mejor de hoja verde. Puedes tomar toda la cantidad que desees, tanto de sopa como de verduras que pueden ser frescas, de lata, o congeladas. Si están cocidos que sean con el caldo de la sopa. No ponerles ni mantequilla ni aceite. No tomar maíz, guisantes o judías. Por la noche se puede comer, además, una patata

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

grande al horno con un poquito de aceite de oliva, este día no se puede come fruta.

TERCER DÍA

Este día es la combinación de los dos anteriores, es decir se puede tomar toda la sopa, fruta y verdura que se quiera. No se puede tomar plátano ni patata al horno.

Progreso después del tercer día de dieta.

Si se han seguido todas las instrucciones sin hacer trampa se debe haber perdido entre 2 y 3 kilos de peso . Sin embargo, puede que la pérdida haya sido menor - alrededor de 1,5 Kg -, lo que se atribuye más bien al agua. Sin embargo, el peso no tardará en disminuir.

CUARTO DÍA

Comer sólo la sopa, plátanos y leche descremada. Comer hasta 6 plátanos (al menos tres unidades a lo largo del día) y tantos vasos de de leche descremada como se desee.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

QUINTO DÍA

Hoy se come sopa y carne de vaca - entre 125 y 250 gramos - (este día se puede sustituir por pollo sin piel o pescado al horno, si lo prefiere; pero tenga en cuenta que el sexto día deberá comer carne) y una lata de tomate o seis tomates frescos (siempre pelados) Se tiene que tomar entre 5 y 8 vasos de agua para eliminar el ácido úrico que da la carne. Tomar la sopa por lo menos una vez en este día.

SEXTO DÍA

Carne obligatoria -de dos a tres filetes- y toda la verdura (preferiblemente de hoja ancha) que se desee hasta quedar completamente satisfecho. Se puede comer bistec de desayuno, almuerzo y comida. Tomar la sopa al menos una vez al día.

SÉPTIMO DÍA

Para terminar la semana se debe comer arroz integral (con cascara ,medio marrón, hervido o, mucho mejor, cocinado al vapor), jugos de frutas naturales (mejor diluidos en agua y sin azúcar) y verduras hasta llenarse. Se tiene que tomar la sopa al menos una vez al día.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Progreso después de los siete días de dieta

Después de los siete días se debe haber bajado entre 4 y 8 Kilos de peso, aunque existen diferencias según la cantidad de peso que se necesita perder y la constitución de cada persona. Como son alimentos pobres en sodio y ricos en potasio, las personas que hayan retenido muchos líquidos, perderán más peso que aquellas que retengan menos. El secreto de la dieta es que los ingresos son menores que los gastos.

NO SE DEBE SEGUIR LA DIETA MAS DIAS, aunque podrá volver a hacerse en ocasiones excepcionales (como después de los atracones navideños). Para mantenerse después en el peso, se puede sustituir una comida o cena por la sopa una vez que se termine el régimen y se incorpore a su alimentación habitual, siempre y cuando la otra comida sea suficientemente abundante y variada. Si se sigue correctamente limpiará su sistema y se sentirá mejor.

QUE SE HA DE EVITAR DURANTE LA DIETA

Una de las claves es la supresión de los hidratos de carbono de absorción rápida:

* Alcohol: Esperar 24 horas después de haberlo consumido para iniciar la dieta.

* No tomar pan, harina y derivados.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- * Dulces de ningún tipo.
- * Bebidas con gas, incluidas las bajas en calorías. Sólo se tomará agua, té, café y leche desnatada.
- * La carne se puede sustituir por pollo sin piel o por pescado.
- * Se ha de comer exactamente lo indicado para cada día.

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

Hay una serie de normas de higiene que pueden contribuir a la eficacia de la dieta:

- * Beber abundante agua.
- * Practicar ejercicio o simplemente dar un paseo de media hora diaria y, si es posible, cuando sea de día.
- * Mantener los horarios de las comidas: el desayuno, a media mañana; la comida, a media tarde, y la cena, si nos acostamos muy tarde, en una pequeña toma.
- * Si desea descansar después de la comida, es preferible hacerlo sentado que tumbado.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Tu Estado Emocional Te Hace Subir De Peso...



Como sabrás, muchas veces simplemente comemos porque nos sentimos emocionales. Y la verdad es que las emociones agudizan la sensibilidad y nos hacen sentir vulnerables o más fuertes, según el caso. Hay emociones derivadas de situaciones felices que nos benefician y nos proporcionan seguridad en nosotros mismos y otras que lo que nos provocan son estrés, melancolía o tristeza. Muchas de ellas repercuten en nuestro apetito y, por lo tanto, en el aumento de peso.

Una vida en la que las prisas y el estrés de nuestro trabajo o la vida familiar imperan dará lugar a una alimentación caótica. Se sufre de hambre, pero el apetito dura poco y en seguida nos sentimos plenos, lo que provoca que tengamos que comer varias veces al día y de cualquier manera.

Este comportamiento alimentario crea un aumento de peso, sobre todo si la ansiedad la intentamos calmar con alimentos dulces y grasos, como cerveza,

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

bebidas refrescantes o bolsas de sabritas, estos tienen la cualidad de calmar la ansiedad, al favorecer la síntesis de la serotonina. El efecto sedante es inmediato, pero pasajero porque, pasada la inmediatez de su ingesta, reaparece de nuevo la ansiedad, proporcionando la sensación de que comer no nos ha ayudado nada y, lo que es peor, posiblemente estemos engordando.

Para evitar esta perniciosa costumbre, los psicólogos recomiendan realizar ejercicios mentales de autosugestión orientados a intentar separar la sensación de ansiedad y la sensación de hambre. Para ello y tras dedicar varios minutos de relajación, centramos nuestra atención primero en las sensaciones que nos provoca la ansiedad y tratamos de localizar físicamente dónde se encuentra ésta ejerciendo mayor presión en nuestro cuerpo.

A continuación, pasamos a centrar nuestra atención en el hambre, reviviendo esa sensación, así como la de sentirnos satisfechos cuando hemos ingerido la cantidad suficiente. Comprobaremos de esta forma que ambos estados difieren y ninguna de ellas ni se calma con la otra ni se acrecienta por su falta.

Otro de los beneficios de este ejercicio, llevado con rigor, será el de saber reconocer esos estados psicológicos que a veces parecen volvernos locos, la mayor parte de las ocasiones por ser desconocidos. Pero cuando somos

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

conscientes de que son alteraciones que el cerebro provoca en nuestro organismo ante situaciones de riesgo, agotamiento o estrés, conseguimos que no nos afecte tanto e, incluso, estaremos en el camino de llegar a dominarlas.

Controlar el estrés y el estado de ansiedad exige por nuestra parte también un esfuerzo en cuanto al régimen alimenticio y el ejercicio diario. A esto se le puede denominar: Hambre emocional. El hambre emocional es el hábito de comer sin tener realmente apetito, sino más bien como respuesta a sentimientos o emociones indeseables. El hambre emocional es la enemiga acérrima de todo plan nutricional, pues no te deja bajar “esas libritas de más”.

Muchas veces no comemos por necesidad (hambre fisiológica), sino por aburrimiento, tristeza, frustración, alegría, confusión, ansiedad o estrés, entre otros. Aunque esto es normal, no es saludable.

¿Cómo identificar el hambre emocional?

Si quieres saber si comes por hambre física o emocional, responde las siguientes preguntas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

La última vez que comiste...

1. ¿El hambre llegó de improvisto o lo hizo gradualmente?
2. Cuando tienes hambre: ¿Sientes la desesperación de comer lo que sea y de inmediato?
3. Cuando comes: ¿Prestas atención a lo que ingresas a la boca o simplemente la llenas de prisa?
4. Cuando tienes hambre: ¿Puedes llegar a satisfacerte con alguna comida nutritiva? o ¿Necesitas de “cierto tipo de comida” para lograrlo?
5. ¿Te sientes culpable luego de comer?
6. ¿Comes cuando te sientes enojada o cuando experimentas alguna sensación de que “te falta algo” (vacío emocional)?

Si respondiste afirmativamente a más de una pregunta, sin duda padeces de hambre emocional. Acá te decimos qué puedes hacer para evitarla.

- **Identifica la causa de tu hambre emocional.**

Generalmente incluye dos factores: lugares (situación) o personas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

- **Busca ayuda.** La depresión, el estrés, la ansiedad y el agotamiento son males que se deben tratar. Consulta un psicólogo para que te oriente a combatir estos sentimientos.

- **Otros factores**

Identifica si tienes hambre debido al exceso de trabajo, cuando tienes una reunión importante, al viajar, etc., y trabaja en esos puntos.

- **Evita los alimentos que despiertan el hambre emocional.**

Ten en cuenta que mientras más dulces, donuts o pizzas comas, más vas a querer. Aguanta las ganas por unos días y verás cómo una vez que el cuerpo se “desintoxica”, los necesitarás menos.

- **Aprende a reconocer cuando tienes hambre emocional.**

Es imposible que una hora después de almorzar tengas hambre. Así que cuando eso te pase, no comas, porque solo estarás alimentando tu hambre emocional. Dale a ese antojo unos minutos para que se te pasen. Muchos nutriólogos recomiendan un vaso de agua para situaciones como éstas.

- **Reconoce tus puntos débiles.**

Evita pasar por lugares de tentación (tiendas, supermercados, restaurantes, etc.) y no llesves dinero en la cartera o sal con lo justo para gastar ese día.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Es importante tener el control de las emociones, para que así no tengamos que acudir al alimento para sentirnos mejor. EL tener bajo control las emociones, nos traen muchas satisfacciones como por ejemplo: estar dichoso sin tener que acudir al alimento para estar bien.

Por ello es sumamente importante este tema. Además, de esta forma te evitaras problemas por comer de mas.

NO MAS KILOS EXTRA

Descubre Nuestro Nuevo Sistema Para Decirle Adios Al Sobrepeso

Conclusión

Para poder bajar de peso de forma natural y sin rebote ni efectos secundarios, necesitas desarrollar un sistema en donde integres una buena dieta, buenos hábitos y ejercicio regular.

No dejes ni sueltes este sistema hasta que esos kilos extra hayan desaparecido por completo.

Te puede tomar tiempo y esfuerzo el bajar de peso, pero si sigues todas las estrategias indicadas en esta guía, estarás dirigiéndote hacia una vida mucho más saludable y equilibrada.

Te mereces verte y sentirte lo mejor posible. Investiga cuales son las opciones que tienes, consulta a tu nutriólogo y comienza a realizar cambios en tu dieta para que puedas de una vez por todas eliminar esos kilos extra y así puedas disfrutar de un estilo de vida totalmente saludable.

