GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Errores comunes que sabotean la pérdida de peso

Actualidad Empresarial | 04/03/2022 | 00:00

Últimamente, el sobrepeso y la obesidad han sido algunos de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Estos padecimientos pueden afectar al bienestar físico y mental de las personas, por eso muchas han decidido dedicar sus esfuerzos a encontrar formas efectivas para perder peso.

Para aquellos que aún no saben cómo comenzar este cambio, la coach experta en pérdida de peso y bienestar Carmen Soriano ofrece una lista útil para identificar los 7 errores que sabotean la pérdida de peso. Siguiendo estos sencillos consejos, será posible utilizar un sistema innovador que trabaja conjuntamente con el cuerpo, la mente y las emociones, para así poder alcanzar resultados de forma definitiva.

Errores comunes que afectan al proceso de pérdida de peso

Son muchos los inconvenientes que las personas tienden a encontrar antes de empezar cualquier plan de adelgazamiento o régimen nutricional. Después de todo, a menudo es difícil adaptarse a la gran cantidad de cambios que hay que realizar para dejar atrás hábitos dañinos y experimentar un verdadero cambio. Por ello, Carmen Soriano expone una lista bastante concreta de 7 errores que afectan a una pérdida de peso efectiva.

En primer lugar, es importante evitar el no establecer objetivos concretos o reales, ya que para alcanzar cualquier cometido es indispensable trazar metas y estrategias específicas que ayuden a alcanzar el éxito. En el caso de la pérdida de peso, es muy importante enfocarse en el proceso personal, midiendo el avance con medidas o tallas.

Otro error bastante común es comer muy poco. Aunque muchas personas creen que reducir drásticamente las porciones o hacer dietas restrictivas es efectivo, lo cierto es que esto resulta bastante contraproducente, ya que hace que el cuerpo se estanque.

En tercer lugar, se debe evitar el no incluir ejercicio en los planes de adelgazamiento, ya que esto puede ocasionar la ralentización del metabolismo y la pérdida de masa muscular.

También se recomienda no preparar platos muy elaborados o difíciles de hacer, ya que no son sostenibles con el tiempo, lo ideal es variar la dieta con platos buenos y fáciles de preparar.

Asimismo se debe evitar querer hacerlo todo a la perfección, es decir, de vez en cuando es

saludable darse algún capricho, ya que eso no afectará al resultado del plan.

Llenar la casa de tentaciones como bollería, galletas o refrescos a tentación también es un error bastante recurrente.

Finalmente, es importante tener en cuenta que uno de los principales pilares de un plan de adelgazamiento exitoso es la motivación. Si no se tienen razones importantes para lograr los objetivos, es fácil perder el foco y abandonar a medio camino.

Crear hábitos saludables junto a la coach Carmen Soriano

Las dietas restrictivas, así como las rutinas de actividad física agotadoras y desproporcionadas, son una de las principales razones por las que muchas personas se han rendido en su lucha por adelgazar y perder grasa. Esto se debe a que, generalmente, estas no resultan nada beneficiosas para el bienestar físico o mental de las personas.

Con este objetivo en mente Carmen Soriano se ha dedicado activamente a diseñar estrategias que ayuden a perder peso a través de un sistema innovador que se centra en evadir las dietas y planes restrictivos. Por el contrario, su metodología consiste en la creación de hábitos alimenticios saludables que además favorezcan el crecimiento personal.

Certificada como coach especialista en pérdida de peso, Carmen Soriano es capaz de ayudar a cualquier persona a conocer su cuerpo y autorregularse de una forma muy sencilla, sin necesidad de contar calorías ni pesar la comida. Implementando también un método de entrenamiento eficiente que no requiera una gran inversión de tiempo. En definitiva, este sistema es una solución alternativa y eficaz al sobrepeso.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/168436-errores-comunes-que-sabotean-la-perdida-de-peso.htm