GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Cómo perder peso de forma efectiva?, con Producto Herbal

Actualidad Empresarial | 12/11/2022 | 00:00

En España, la prevalencia de la obesidad está en ascenso. Mientras que, en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es del 13 %, en este país alcanza el 21,6 % de la población.

Así lo ha mostrado la Encuesta Nacional de Salud. Además, este problema lo padecen 1 de cada 6 niños y adolescentes.

En este contexto, los expertos de Producto Herbal consideran que es fundamental aprender sobre buenos hábitos alimentarios. De esta manera, es posible comprender cuáles son los alimentos saludables para perder peso.

Deporte para perder peso

Por lo general, la obesidad y el sobrepeso van de la mano con un estilo de vida sedentario. Por este motivo, para perder peso es necesario comenzar a trabajar con el cuerpo. Lo ideal es fortalecer todas las zonas y grupos musculares por igual. De esta manera, es posible conseguir una mejor salud cardiovascular. Actualmente, existen planes de ejercicio adecuados para personas de todas las edades.

Otra conducta recomendable es llevar un registro de los alimentos ingeridos, al menos durante un mes. Con esa información, un especialista en nutrición puede detectar cuáles son los puntos de la dieta que es necesario mejorar. Por otra parte, hay que considerar el estado de ánimo en cada momento del día, los antojos y qué tipo de comida se consume en esas circunstancias.

Los especialistas también aseguran que dormir entre 6 y 8 horas es un factor de peso para adelgazar. Actualmente, gran parte de la población no cumple con esta recomendación.

La importancia de incorporar alimentos saciantes

Encontrar e incorporar a la dieta habitual alimentos que ofrecen un efecto saciante es también un factor de éxito en un plan nutricional que tenga por objetivo perder kilos. Algunos productos que cumplen con este requisito aumentan su volumen una vez que son ingeridos. Otros actúan directamente sobre las hormonas que controlan la sensación de saciedad. Asimismo, el alto

contenido de fibra también contribuye a esto mismo.

Por ejemplo, los alimentos procesados o que contienen un bajo contenido proteico no cumplen con este requisito. En cambio, las frutas, verduras y hortalizas ofrecen grandes cantidades de agua y fibra con bajo contenido de calorías.

A la hora de pensar en un desayuno, el huevo y la avena son dos alimentos que destacan por su capacidad de saciar. Asimismo, al empezar el día consumiendo proteínas, es posible disminuir el consumo calórico durante el resto de la jornada.

Adquirir buenos hábitos alimentarios, identificar cuáles son los alimentos más beneficiosos para el organismo y llevar a cabo una rutina de ejercicio físico son factores fundamentales para perder peso.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/189691-como-perder-peso-de-forma-efectiva-con-producto-herbal.htm