GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Perder peso es cuestión de ganar salud

Noticias 24hs | 02/03/2016 | 13:51

No se trata de hacer deporte excesivo, sólo hay que marcarse una rutina diaria de ejercicios físicos, como por ejemplo ir en bici, aerobic, senderismo, etc

El que siempre aparezcan imágenes de famosos mostrando un cuerpo perfecto, hace que la sociedad cada vez se preocupe más por su apariencia. No obstante, hay países en los que la obesidad es una enfermedad muy común entre los ciudadanos como, por ejemplo, es el caso de Estados Unidos. Así mismo, el peso que tiene una persona no hay que verlo des del punto de vista estético, sino desde la salud.

Bajar de peso no es algo estético, no es como cuando una persona decide ir a la cirugía estética para aumentarse los pechos o mejorar la apariencia de la nariz, por ejemplo. Cuando se tiene sobrepeso, se convierte en un problema de salud que si no se frena, conduce a la obesidad, provocando así otras enfermedades que derivan de ésta. Al estar en esta situación, no hay que ir tirando dietas de revistas o que se encuentran por internet, el que se tiene que hacer es ir al médico y que él propongo el mejor plan para seguir una dieta, en base a lo que necesite el paciente.

Dicho esto, el ejercicio físico es muy importante, siendo así una de las acciones más efectivas a la hora de bajar de peso. Además, si se combina con reductores como los de Bimanan para adelgazar, que se pueden encontrar en parafarmacias online. A continuación, se proponen unas pautas que todos los médicos suelen recomendar que se siguen, cuando se quiere recuperar el peso correcto de cada uno.

Antes que nada es llevar una alimentación correcta

Empezar una dieta baja en grasas y carbohidratos, se puede decir que es el aspecto más importante. No es recomendable que sea muy estricta, porque el paciente acaba cansándose y eso le puede crear más ansiedad. Lo mejor es simplemente aprender a comer sano, comer de todo, pero sin excesos.

Atención a la hora de cenar

Por la noche es cuando más hay peligro hay de engordar. Todo es porque si no se tiene en cuenta lo que se come antes de irse a la cama, y se consumen alimentos con un alto contenido en grasas, hay que pensar que después no se van a quemar, porque es hora de ir a dormir. Lo correcto sería cenar dos horas antes de dormir, y alimentos como las verduras o yogures desnatados son grandes aliados.

Rutina de ejercicio

No se trata de hacer deporte excesivo, sólo hay que marcarse una rutina diaria de ejercicios físicos, como por ejemplo ir en bici, aerobic, senderismo, etc. Si se sigue una dieta correcta y se combina con ejercicio diario, seguro que se obtendrán los resultados esperados.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/36002-perder-peso-es-cuestion-de-ganar-salud.htm