GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Encuentra el método adecuado y podrás bajar de peso

Noticias 24hs | 28/02/2018 | 13:30

El objetivo de esta dieta es el siguiente: hacer que el cuerpo elimine cierto número de toxinas y por medio de ello lograr la pérdida de peso

Más allá de una simple ambición estética, el hecho de querer adelgazar también va ligado al ansia de lograr establecer una vida sana. Tal decisión puede ser causa directa de una amenaza en la salud del individuo o simple reflexión por hechos que ha observado a lo largo de su vida. Cualquiera que sea la razón, adelgazar es una acción que requiere de esfuerzo y planificación. Puesto que, sin ninguna de las dos, semejante pretensión será más que imposible.

Consejos para lograr adelgazar

Toda planificación es algo personal. Sin embargo, en la revista Mindfit Club, se pueden hallar diversos consejos para adelgazar que, de seguro, te servirán para iniciar este largo proceso. Parte de los consejos hacen énfasis en el alimento y la distribución del mismo. Así, es importante escoger alimentos que no sean altos en grasa, pero sí ricos en fibra. Al mismo tiempo, debes consumir pequeñas porciones de comida entre cuatro o cinco veces al día, ya que contribuirá a que tengas una mejor digestión.

Sumado a ello, reduce el consumo de grasas dañinas, como las provenientes de productos de repostería, margarina, cremas de leche, entre otros. Todo ello debe ir acompañado de cierta rutina de ejercicio. Intenta crear una que se adapte al ritmo de tu vida y lograrás cumplir con uno de los pasos más importantes dentro de la planificación: la consistencia.

Sigue una dieta para adelgazar

Por otro lado, también puedes probar el seguir una dieta. Sólo debes escoger aquellas dietas saludables online para perder peso que mejor se ajusten a tu estilo de vida y presupuesto. Una dieta, como parte de tu plan para perder peso, podrá ser difícil al principio, pero la costumbre la normalizará y disfrutarás de cada bocado. Desde escoger sólo consumir cereales, frutas o el erradicar el consumo de carbohidratos, todo ello será bueno para tu plan de bajar peso.

¿Cómo adelgazar lo más rápido posible?

Pese a lo anteriormente mencionado, a veces sólo se quiere adelgazar rápido. Para lograr llevar a cabo dicha empresa hay que duplicar el esfuerzo. Piensa concienzudamente el motivo por el cual deseas bajar de peso y vuélvelo tu inspiración a lo largo de este proceso. Trázate metas a corto plazo. Eso hará que las dietas y el entrenamiento se hagan con mayor fervor y dedicación. Aumentar la frecuencia o potencia en tus rutinas de ejercicios hará que todo sea más inmediato.

También puedes establecerte una dieta radical. Hay dietas que te ayudarán a bajar de peso muy rápido, algunas de ellas son: el sólo consumir zumos naturales y vegetales crudos. El objetivo de esta dieta es el siguiente: hacer que el cuerpo elimine cierto número de toxinas y por medio de ello lograr la pérdida de peso. Otra dieta, igual de extrema, es la de comer pequeñas porciones. Lo cual debe acompañarse bebiendo diez vasos de agua durante el día, cosa que propicia una sensación de llenura en el estómago, pese a haber consumido pocas porciones de comida. También se encuentra la dieta del ayuno intermitente. La cual consiste en sólo consumir, durante los días de ayuno, semillas, frutas y verduras. Y, por dos días de la semana, podrá consumirse entre 500 y 600 calorías. La última es la más conocida de todas, se tata de la dieta de la piña. Tal dieta se basa en comer, cinco veces al día, sólo piña. A su vez, es recomendable realizar ejercicios para eliminar el exceso de líquidos. Antes de llevar a cabo esta dieta, es recomendable que revises tu estado de salud, debido a que es una dieta bastante restrictiva. Cabe destacar que sólo puede realizarse durante tres días, ya que el sobrepasarlos podría ser muy riesgoso.

Adelgazar es una tarea ardua, pero no imposible. Sea cual sea el camino que pretendas seguir, sólo recuerda que debe corresponder con tu estado de salud, ya que muchas de las dietas o ejercicios no sirven para todos. No está de más recordar que, el seguir una alimentación balanceada y hacer ejercicio de forma regular, es una forma igual de efectiva para perder peso. Pese a ello, trata de consultar a un médico y así seguir un tratamiento que no ponga en riesgo tu salud, lo más importante es mejorar.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/64282-encuentra-el-metodo-adecuado-y-podras-bajar-de-peso.htm