

Art 6. ¡Vamos a comernos el año!

Hola a todos y feliz año! Espero que estas fiestas las hayáis disfrutado mucho y celebrado con vuestros familiares y amigos.

La navidad ya ha pasado y como si de un tornado se tratara ha dejado kilos repartidos en todos nosotros. Así es , es inevitable que tras estas fiestas no hayas cogido algo de peso, mucho o poco ,ya depende de cómo se haya portado cada uno, pero lo que es imposible es que no hayas aumentado algo tu peso.

El motivo no hace falta explicarlo, que hemos comido y bebido más de la cuenta, pero tranquilos que no hay nada como tener buenos propósitos y ponerse en acción este mes de enero para eliminar esos kilos de más.

Lo primero de todo, no entremos en pánico. Es muy habitual que pasadas las navidades la gente comience a pensar en planes estratégicos poco fiables, como por ejemplo, dejar de comer, tomar solo batidos, tomar zumos detox, y no sé que más inventos. Lo siento, pero eso no funciona. Y no funciona, no porque dejar de comer en sí no funciona para adelgazar, sino porque al tercer día tendrás ansiedad y te comerás todo lo que no has comido los otros tres días. Además , otra de las cosas que suelen pasar con estas estrategias es que pasados los días de fortaleza de pasar hambre , volvamos a comer normal y nuestro cuerpo recupere el doble de lo que ganaste en navidad.

Estamos en Enero , mes para comenzar buenos hábitos y crear un plan de acción a largo plazo que sea fácil de mantener y nos permita ver resultados.

Aquí van algunos de los tips para empezar a vernos mejor después de estas fiestas:

1. Elimina el alcohol, zumos envasados, batidos de leche, zumos de frutas desde ya. Vamos a eliminar calorías líquidas y que lo único que tomemos sea agua o infusiones. Esto permitirá no solo desintoxicar tu cuerpo por dentro , sino también por fuera y podrás ver un reflejo en la piel. Si realizas este pequeño cambio, te aseguro que podrás comenzar a ver cambios importantes, ya que muchas personas no son conscientes de la cantidad de calorías que consumen de esta forma.
2. Aumenta tu consumo de fruta y verduras. Principalmente de verduras ya que te ayudará a sentirte más saciado y aumentar la fibra que consumes, lo que permite a tu cuerpo limpiarse y desintoxicarse. Esto a muchas personas les resulta un tópico, pero es que es verdad. Si tu plato contiene verdura, te ayudará a sentirte más satisfecho y lleno y dejarás de comer otras cosas menos interesantes para tu pérdida de peso.
3. Elimina dulces, chocolates, galletas , bollos de la navidad, frutas deshidratadas, patatas fritas, frutos secos fritos. Sácalo de tu casa ya! No esperes al fin de semana, ni al cumpleaños de un primo, sácalo inmediatamente! mientras esté ahí no pararas de comerlo, tienes la tentación dentro de casa.
4. Eliminar el consumo de productos fritos (banana frita, fruta pao frita , patata frita, etc..) y cocinar de una forma más saludable (cocido, asado , a la brasa o al horno). Esto es muy

importante, ya que un producto como la patata puede doblar e incluso triplicar sus calorías si lo freímos. Así que ayúdate haciendo pequeños cambios en tu forma de cocinar.

5. Reduce tu consumo de sal o alimentos salados. Esto ayuda a la retención de líquidos y a que te veas más inflamado. Venimos de una época en la que hemos comido todo tipo de comidas sabrosas , con salsas y aliños. Vamos a intentar comenzar a comer más limpio y menos sabroso.
6. Muévete. Muévete todo lo que puedas y sobretodo comienza a crear una rutina de ejercicio. Apúntate a actividades deportivas en grupo si eres de los que no te gusta demasiado el deporte, puedes salir a correr o andar pero sobretodo tonifica tu cuerpo. Si tienes poco tiempo seas hombre o mujer te recomendaría que dieras prioridad a ejercicios de fuerza (musculación) , ya que activan el metabolismo de una manera más efectiva y fortalece tus músculos más que simplemente hacer un ejercicio cardiovascular (correr, bicicleta...). De esto hablaremos en otro artículo , ya que muchas mujeres por ejemplo, temen la musculación y sin embargo, es lo que ayuda a que veamos nuestro cuerpo más tonificado, bonito, y mejora visiblemente la composición corporal. Mejorar nuestra calidad de vida , hace que también nos veamos mejor y eso ayuda a nuestra autoestima y la confianza en nosotros mismos lo cual es muy importante alimentar también.
7. El ejercicio debe convertirse en una rutina más del día a día. Igual que te lavas los dientes, o te lavas la cara, el ejercicio debería de ser parte de tu rutina. Es igual que comer saludable , imprescindible para tu salud. Todos tenemos excusas para no hacerlo, pero igual que encuentras tiempo para ver la tele o estar en internet, emplea tu tiempo en tí y dale lo mejor a tu cuerpo.

¡Ánimate desde ya a dar pequeños pasos para mejorar tu calidad de vida! Este mes de enero es un mes de nuevos propósitos y estoy aquí para ayudarte a conseguirlo. Cualquier duda o consulta estaré encantada de responderos.

¡Nos vemos en el próximo artículo !

Vamos comer o ano!

Olá a todos e feliz ano novo! Espero que tenham gostado muito dessas festas e comemorado com sua família e amigos.

O Natal já passou e, como se fosse um tornado, deixou quilos distribuídos em todos nós. É isso mesmo, é inevitável que, depois dessas férias, você não tenha ganho peso, muito ou pouco, já depende de como cada um se comportou, mas o impossível é que você não aumentou um pouco seu peso.

O motivo não precisa ser explicado, porque comemos e bebemos mais do que a conta, mas tenha certeza de que não há nada como ter bons propósitos e tomar medidas em janeiro para eliminar esses quilos extras.

Primeiro de tudo, não vamos entrar em pânico. É muito comum que, depois do Natal, as pessoas comecem a pensar em planos estratégicos não confiáveis, como parar de comer, beber apenas smoothies, beber sucos de desintoxicação e não sei mais o que invenções. Sinto muito, mas isso não funciona. E isso não funciona, não porque parar de comer não funciona para perder peso, mas porque no terceiro dia você terá ansiedade e comerá tudo o que não comeu nos outros três dias. Além disso, outra das coisas que geralmente acontecem com essas estratégias é que, após os dias de muita fome, voltamos a comer normalmente e nosso corpo recupera o dobro do que você ganhou no Natal.

Estamos em janeiro, mês para iniciar bons hábitos e criar um plano de ação a longo prazo, fácil de manter e que permita ver resultados.

Aqui estão algumas dicas para começar a ficar melhor depois desses feriados:

1. Elimine o álcool, sucos embalados, batidos, sucos de frutas a partir de agora. Vamos eliminar as calorias líquidas e tudo o que bebemos é água ou infusões. Isso permitirá não apenas desintoxicar seu corpo por dentro, mas também por fora e você verá um reflexo na pele. Se você fizer essa pequena alteração, garanto que você poderá começar a ver mudanças importantes, já que muitas pessoas não estão cientes da quantidade de calorias que consomem dessa maneira.
2. Aumente seu consumo de frutas e legumes. Principalmente vegetais, porque isso ajudará você a se sentir mais saciado e a aumentar a fibra que consome, permitindo que seu corpo se purifique e desintoxique. Este é um tópico para muitas pessoas, mas é verdade. Se o seu prato contiver legumes, isso o ajudará a se sentir mais satisfeito e cheio e você deixará de comer outras coisas menos interessantes para a perda de peso.
3. Elimine doces, chocolates, biscoitos, bolos de Natal, frutas desidratadas, batatas fritas, nozes fritas. Tire-o da sua casa agora! Não espere o fim de semana, ou o aniversário de um primo, tire-o imediatamente! Enquanto você não para de comer, fica tentado dentro de casa.
4. Elimine o consumo de produtos fritos (banana frita, frutas fritas, batata frita, etc.) e cozinhe de maneira saudável (cozido, assado, grelhado ou assado). Isso é muito importante, uma vez que

um produto como a batata pode dobrar e até triplicar suas calorias se a fritarmos. Portanto, ajude-se fazendo pequenas alterações na maneira de cozinhar.

5. Reduza a ingestão de sal ou alimentos salgados. Isso ajuda a retenção de líquidos e faz você parecer mais inflamado. Natal é uma época em que comemos todos os tipos de refeições saborosas e com molhos. Vamos tentar começar a comer mais limpo e menos saboroso.
6. Mova o máximo que puder e, acima de tudo, comece a criar uma rotina de exercícios. Inscreva-se em atividades esportivas em grupo, se você é um daqueles que não gosta muito de esportes. Também pode correr ou caminhar, mas, acima de tudo, tonifica seu corpo. Se você tiver pouco tempo, seja homem ou mulher, recomendo que você dê prioridade aos exercícios de força (musculação), pois eles ativam o metabolismo de maneira mais eficaz e fortalecem seus músculos mais do que simplesmente fazer exercícios cardiovasculares (corrida, ciclismo, etc..). Falaremos sobre isso em outro artigo, já que muitas mulheres, por exemplo, temem a musculação e, no entanto, é isso que nos ajuda a ver nosso corpo mais tonificado, bonito e visivelmente melhorando a composição corporal. Melhorar nossa qualidade de vida também nos faz parecer melhores fisicamente e isso ajuda nossa auto-estima e confiança em nós mesmos, o que também é muito importante.
7. O esporte deve fazer parte de sua rotina diária. Assim como Você escova os dentes ou o rosto, ou o exercício deve fazer parte de seu dia a dia o mesmo que comer saudável, essencial para uma boa saúde. Todos nós encontramos desculpas para não fazê-lo, mas se encontramos tempo para assistir TV ou estar na Internet.

Vamos dar passos para melhorar sua qualidade de vida! Este mês de janeiro é um mês de novos propósitos e estou aqui para ajudá-lo a alcançá-lo. Qualquer dúvida será um prazer em responder.

Vejo você no próximo artigo!