

Hoy en día uno de los deseos más ansiados es el estar delgado. No importa la edad o género. La intención es la misma:

- Lucir un vientre plano,
- sin flacidez y
- que te permita ¡Verte y Sentirte Bien!

Para satisfacer este deseo generalizado existen distintos métodos y medios para conseguirlo. La gran pregunta es ¿Cómo elegir aquella opción que nos permite lograr el éxito deseado y de manera permanente?



4 Claves para Eliminar Grasa, Bajar de Peso y Aumentar tu Salud

1

Tu forma de pensar...influye:

Afecta cómo pensamos, porque si queremos “REDUCIR MEDIDAS Y PERDER KILOS”, nuestro pensamiento interno advertirá que, dado que hemos perdido algo, debemos recuperarlo después. En cambio si lo que sentimos es que queremos **adelgazar para mejorar nuestra salud y nuestra autoestima**, **no volveremos a recuperar los kilos perdidos**. Por lo tanto, **es esencial mentalizarnos** no para “perder kilos” sino para “**Adelgazar porque mejora nuestra salud y calidad de Vida**”.

2

Tus hábitosafectan:

Seguir una dieta para reducir el peso no produce resultados permanentes si no tomas la decisión de cambiar de actitud frente a tu alimentación diaria, es decir, **tienes que aprender a elegir alimentos sanos**. Los no muy sanos, debes reconocerlos y consumirlos sólo ocasionalmente y con moderación.

Los hábitos alimenticios deben ser saludables y de esta manera mantendrás tu peso ideal y un vientre firme.

¿Por qué es lenta la bajada de peso cuando se incorpora el ejercicio?

- Aumenta la Masa muscular
- Aumenta el Volumen sanguíneo
- Aumenta las Reservas de glucógeno, entre otros

La grasa se reduce, pero hay un aumento de los demás componentes que compensan estas pérdidas.

Sin embargo a medida que pasan las **semanas y mantenga** una alimentación apropiada, empezará a **disminuir en relación con el número de calorías que quema con el ejercicio**. Lo más importante es el adelgazar:

- Sin Efecto REBOTE,
- Sin Pastillas
- Sin Dietas Extremas
- Sin Ejercicio Extenuante

3

Elige un correcto Peso Ideal

Si desea saber tu peso "Ideal", no te bases exclusivamente en las tablas de IMC (Índice de masa corporal) , pues siempre hay un margen que debe contemplar: **SU PESO IDEAL ES AQUEL EN EL QUE SE ENCUENTRA BIEN EN TODOS LOS ASPECTOS:**

- Grasa corporal óptima para su edad y género
- Se siente tranquila con su apetito, sin ansiedad por comer
- No necesita tomar pastillas para evitar el hambre

Tiene energía para ejercitarse y trabajar

4

Haz un alto ... y deja de acumular grasa

Consumir diariamente tan sólo un exceso de 68 kcal de más...durante 1 mes y medio... puede significar un aumento de peso "grasa localizada y agua" de aproximadamente 500 g . Si mantienes esos antojitos calóricos durante todo un año, corres el riesgo de aumentar 5 kilos durante el año , el cual será almacenado como tejido graso.

Baja de Peso comiendo

Para eliminar el tejido graso del cuerpo necesariamente se debe mantener la actividad física y un plan nutricional sano y bajo en calorías. Para un mejor efecto, el plan alimenticio se debe dividir en cinco comidas al día y reducir alimentos generadores de grasa (pan, chocolate, alcohol, frituras).

Recomendaciones que realmente funcionan

Elimina lo que sobre..... grasa

- Realiza ejercicio cardiovascular de 30 a 45 minutos, 6 veces por semana conseguirás eliminar 350g de grasa acumulada en el cuerpo, la cual genera flacidez.

Reduce peso y medidasbaja tus calorías

- Reduce tu alimentación en 250 kcal diarias, si lo mantienes por 30 días reducirás 1kg de grasa localizada...resultado....menos flacidez....más tonificación, eso sí , el ejercicio es tu aliado. Prepárate para sudar y bajar.

Combinación ...la mejor solución: Ejercicios + Nutrición

- Ejercítate y reduce calorías, tu ritmo de reducción de peso y grasa será mayor, mientras sigas las indicaciones de tu nutricionista y seas constante en la práctica de actividad física.

IMPORTANTE: Todo lo que haga para mantener **un peso saludable**, no lo realice por un tiempo definido, no le ponga límites a la mejora de su salud física y mental, el ejercicio junto a una nutrición sana, realmente ayuda, mientras más fuerte y en mejores condiciones físicas esté, evitará complicaciones con su Salud y Aumentará su Vitalidad.