



FRUSTRADO EN TUS ESFUERZOS POR PERDER PESO

12 ARTICULOS QUE TE GUIARAN PARA CONTROLAR TU PESO



VOLUME ONE

12 ARTICULOS
QUE TE GUIARAN
PARA
CONTROLAR TU
PESO

Desarrolle el plan correcto para maximizar su nutrición

Bienvenido al mundo de la nutrición! ¡El mundo de la nutrición está lleno de maravillosas comidas, vitaminas, planes de pérdida de peso y más! La nutrición puede ser muy personal, por lo que puede ser difícil decidir por dónde empezar. Siga leyendo para obtener algunas ideas nuevas de los siguientes consejos.

El arroz y los frijoles, cuando se combinan juntos, crean una fuente de proteína casi perfecta. Si eres vegetariano, esto puede ser especialmente importante. Simplemente haga estas dos cosas antes de tiempo y agregue un poco de queso para darle más sabor. Es una forma barata y fácil de obtener la buena nutrición que necesita.

¿Harto de comidas aburridas? Un consejo nutricional excelente y simple para hacer que su comida sepa mejor es usar especias. Lea sobre qué especias van bien con diferentes tipos de carnes y otros platos y mantenga una lista. Luego visite su supermercado local para comprar estas especias. ¡Entonces cocina!

Para evitar los refrescos y otras bebidas azucaradas, necesita encontrar una alternativa. Es natural tener antojos de algo dulce: ¿por qué no probar el jugo de frutas? O mejor aún, mezcle jugo de fruta y agua. Compra algunas naranjas y exprímelas tú mismo. Puedes hacer lo mismo con muchas frutas y combinar diferentes tipos de jugos para darle sabor.

La humilde familia de las coles (incluyendo la col rizada, col rizada y hojas de mostaza), nos proporciona una buena nutrición, especialmente nutricional. Si aún no los ha agregado a su dieta, debería hacerlo. Estas verduras de hoja verde oscuro son proveedores reconocidos de fósforo, calcio, hierro y carotenoides. Además, son baratos!

Pierde peso

"DE VERDAD"

CLIC  AQUÍ

Use almendras en todas sus recetas que requieren nueces. De toda la familia de los frutos secos, estos contienen la mayoría de los nutrientes, ayudan a regular el colesterol, añaden proteínas valiosas y mantienen la sangre saludable. Otro beneficio adicional para elegir estas nueces es el costo; Por lo general, son más baratos que otros tipos.

Comience el día con un desayuno saludable. Mucha gente piensa que salteándose el desayuno ahorrarán calorías. Sin embargo, los estudios han demostrado que desayunar pone en marcha su metabolismo, le impide comer en exceso más tarde durante el día y, en última instancia, le ayuda a perder peso. Para maximizar sus resultados, elija alimentos ricos en proteínas y fibra en donas azucaradas.

Para una mejor nutrición, asegúrese de elegir las grasas sabiamente. Se pensaba que la mantequilla era el enemigo debido a la gran cantidad de grasa saturada. Sin embargo, se ha descubierto que la margarina es rica en grasas trans, que no son saludables para el corazón. Lo mejor sería limitar tus grasas tanto como sea posible; la segunda mejor sería una de las margarinas tipo "Smart Balance" sin grasas trans, y la tercera mejor sería usar mantequilla real, pero con moderación.

Coma alimentos ricos en calcio Productos lácteos, verduras de hoja verde, frijoles, leche de soja, sardinas y nueces son ejemplos de tales alimentos. El calcio es necesario para tener dientes y huesos saludables. Una deficiencia de calcio podría causarle osteoporosis, una afección en la cual sus huesos son quebradizos. Es un trastorno debilitante que gradualmente suaviza los huesos y los hace quebradizos.

Existen muchos planes nutricionales diferentes para ayudarlo a comer una dieta más saludable. Lo que es bueno para una persona puede no ser bueno para la próxima. Puede aprender de estos consejos para que pueda elegir una ruta que le ayudará a comenzar un plan nutricional para una mejor salud.

Ideas fáciles para una pérdida de peso exitosa

Cuanto más simple sea su plan de dieta, más fácil será mantenerlo a lo largo del tiempo. Cuando realiza pequeños cambios, uno a la vez, es más probable que se vuelvan parte de su rutina habitual de forma permanente. Observe los siguientes pasos simples e intente comenzar a incorporarlos en su vida, uno por uno.

Cuando trate de perder peso, asegúrese de dormir lo suficiente. Esto no solo lo motivará a hacer ejercicio, sino que también liberará hormonas durante el sueño que lo ayudarán a mantener un peso saludable. Cuando su estado de ánimo general mejore con una noche completa de sueño, tomará decisiones positivas para comer y hacer ejercicio.

Una vez que haya decidido que desea perder peso, recuerde que puede hacer ejercicio en cualquier momento y en cualquier lugar. Cuando te dirijas al parque comercial más lejos de la entrada para que puedas caminar hasta allí. Si vienes a un lugar que tiene ascensores y escaleras, elige las escaleras. Todas estas pequeñas cosas comenzarán a sumarse.

Evite comer cuando está aburrido cuando trata de perder peso. Cuando comes para aliviar el aburrimiento, es más probable que ingieras bocadillos altos en grasa o azucarados como papas fritas o dulces en lugar de alimentos saludables. También es más probable que coma más alimentos que si planifica sus refrigerios.

Use un podómetro para perder peso. Cuando usas un podómetro, medirá cada paso que das en un día. La cantidad recomendada de pasos es de 10,000 o más. Si no está haciendo al menos 10.000 por día, no se está moviendo lo suficiente. Úselo como un juego de pasos, si cumple su objetivo, increméntelo.

Pierde peso

"DE VERDAD"

CLIC  AQUÍ

Una forma de ayudarse a perder peso es comer azúcar. En realidad, lo que realmente quiero decir es evitar los sustitutos del azúcar. El azúcar falso puede causar verdaderos antojos de dulces y muchos de ellos pueden causar aumento de peso o simplemente frenar su pérdida de peso. Algunos sustitutos del azúcar también pueden tener efectos secundarios desagradables. Así que adelante, coma su azúcar, solo hágalo con moderación.

Antes de ceder a sus antojos, tome un trago de agua. El cuerpo no puede decir si tiene hambre o si solo necesita una bebida; entonces, antes de asumir que está muriendo de hambre, intente con un vaso de agua y espere unos 15 minutos. Esto puede salvar su cintura y su bolsillo también.

Haga pequeñas ráfagas de ejercicio durante todo el día como parte de su estrategia de pérdida de peso. La mayoría de las personas no tienen tiempo para pasar una hora en el gimnasio. Es mucho más fácil dar un paseo durante el almuerzo, aparcarse lejos de las puertas de la tienda o tomar las escaleras. Estos mini entrenamientos cuentan todos en su objetivo para la aptitud y le ayudan a perder los kilos.

Intente comprar comidas preparadas saludables y refrigerios especialmente hechos para una persona. Esta es la mejor manera de controlar el tamaño de las porciones ya que la cantidad de comida disponible para usted ya habrá sido moderada. Comprar estos productos es una gran manera de perder peso más rápido, ya que nunca comerá en exceso.

Debe dar su permiso para infringir las reglas una vez al día para que sus planes de pérdida de peso no parezcan una sentencia de cárcel. Una forma de hacerlo es permitirse un pequeño e indulgente tratamiento por día. Dependiendo de lo que anheles, esto puede ser una pequeña porción de queso,

nueces, chocolate o algún otro dulce que te haga sentir que te has "ganado" siendo virtuoso el resto del día. La clave, por supuesto, es hacerlo solo una vez al día.

Puede ver que estos simples consejos son fáciles de implementar y le brindarán múltiples beneficios de salud. Haga un compromiso para agregar uno o dos nuevos pasos a la semana a su rutina diaria. Seguramente se sentirá mejor y pesará menos en unos pocos meses, y podrá continuar estos comportamientos recién aprendidos en el futuro.

Consejos sencillos para una pérdida de peso exitosa

Perder peso es un desafío para la mayoría, pero no tiene que ser insuperable. Hay muchas maneras de hacer que su objetivo de pérdida de peso sea más obtenible. Si un método no funciona para usted, siempre puede intentar otra cosa. Lo importante es seguir así. Lea este artículo para aprender muchas ideas y sugerencias excelentes para ayudarlo a perder peso.

Cuando esté a dieta para perder peso, configure un día de la semana o mes en el que tenga un día "apagado". En ese día, permítete comer esa comida chatarra que has estado anhelando. Decirse a sí mismo que nunca puede volver a comer helado, por ejemplo, puede llevarlo a romper su dieta.

Cuando esté a dieta, trate de perder una libra cada semana. Si pierde más que eso, puede que no sea bueno para usted. Perder peso rápidamente no solo no es saludable, probablemente terminará volviendo a poner las libras.

Dividir la comida de su restaurante a la mitad, reservar una porción para comer y una porción para llevar a casa, puede ayudarlo a mantenerse al día con su plan de pérdida de peso. Elimine toda tentación de comer en exceso al solicitar que el camarero ponga la mitad de su comida en un contenedor para llevar antes de que le sirva la comida.

Trate de no hacer sus compras cuando tenga hambre. Es posible que haya escuchado esto antes, y es absolutamente cierto. Siempre vaya a la tienda de comestibles con el estómago lleno. El hambre puede alejarte de tu lista de compras y comprar cosas que no necesitas. Los alimentos poco saludables serán mucho más difíciles de resistir.

Saber exactamente qué hay en tu comida es el primer paso que debes tomar antes de poder adelgazar. Podrías pensar que sabes exactamente qué hay en tu comida, pero te sorprendería. Investiga un poco y asegúrate de que todo lo que comes a diario sea tan saludable o no saludable como piensas.

Pierde peso

"DE VERDAD"

CLIC  AQUÍ

El hecho de que se pese regularmente y haga un seguimiento de su progreso lo ayudará a mantenerse al tanto de sus objetivos de pérdida de peso. Cuando pesa cada mañana, sabrá instantáneamente si está haciendo lo correcto, o si necesita cambiar lo que está haciendo un poco.

No olvide su dieta cuando coma fuera. Si no está seguro de qué contiene cierto plato, no dude en preguntar. Si su servidor no sabe, el chef podrá responder cualquier pregunta. Hable sobre cómo le gustaría que prepare su plato. Pida aderezo de ensalada en el lado, de lo contrario su ensalada nutritiva podría terminar conteniendo más calorías que su plato principal. Elija siempre un plato horneado, a la parrilla o al vapor, en lugar de algo frito.

Si está tratando de perder peso, coloque un conjunto de tazas medidoras en su despensa. Al hacer esto, ya no solo observará porciones y dará una estimación aproximada del tamaño de la ayuda que está consumiendo. Cuando ingresa una taza de cereal en su diario de alimentos, en realidad sabrá que es una taza de cereal y puede ingresar con precisión su ingesta calórica.

Beber cualquier cosa que no sea agua podría significar un gran problema para tus esfuerzos por perder peso. No es refresco dietético, bebidas de frutas concentradas, ni siquiera café negro o té. El agua es la bebida perfecta; no tiene grasa, calorías, colesterol o sodio. También ayuda a eliminar las toxinas de su sistema y mantener su piel con un aspecto excelente.

Con suerte, algunos de estos consejos lo ayudarán a alcanzar su objetivo. La experimentación y la educación para ver qué funcionará en su situación serán vitales para alcanzar sus objetivos. Si puede llegar allí en un mes o incluso seis, puede alcanzar sus objetivos de pérdida de peso si se mantiene.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

