

TIP : QUE HACER Y QUE NO HACER PARA CUIDAR TU PESO

LO QUE NO HAY QUE HACER

1. COMER POCO

Si comes muy poco, pronto tendrás hambre de nuevo y acabarás picando, los alimentos que elegimos para "picar" suelen ser muy calóricos, ricos en azúcares y nada saludables. Pronto te vendrás a abajo y no conseguirás tu objetivo.

2. SALTARSE COMIDAS

Esto solo hará que tu metabolismo se haga más lento y que quemes menos calorías al día.

3. COMPENSAR NO COMIENDO

Es un error permitirse un capricho pensando que luego no merendaré o no cenaré, pues cuando llegue esa comida tendrás hambre igualmente. Procura que todas tus comidas incluyendo los tentempiés sean saludables.

4. NO HACER EJERCICIO

Para conseguir que nuestro cuerpo se active y comience a quemar grasas necesitamos de la actividad física. Elige lo que más te guste.



TIP : QUE HACER Y QUE NO HACER PARA CUIDAR TU PESO

LO QUE SI HAY QUE HACER ..

1.COMER BIEN CREANDO UN DÉFICIT CALÓRICO

Hay que comer de todo pero prestando atención al tipo de alimento y a las cantidades , no conseguiremos reducir nuestro peso si no provocamos un déficit calórico al día en nuestro cuerpo.

2. ORGANIZARSE EN LAS COMIDAS

Haz un plan de comidas y de tentempiés para la semana y haz la compra el lunes, así tendrás todo lo que necesitas para la semana en casa.

3.SEGUIR UN HORARIO DE COMIDAS

Piensa un horario adecuado a tu día a día realizando una comida casa 3-4horas y síguelo. Evitarás la ansiedad.

4. DESCANSAR

Es muy importante cuidar nuestro cuerpo con un descanso adecuado, si tienes estrés o te encuentras agobiado/a es probable que te cuerpo no reaccione al plan de comidas de la misma manera.

