

TIP 4: COMO ELIMINAR LA ANSIEDAD

La ansiedad por comer es algo que puede aparecer en cualquier momento si no nos cuidamos bien. Son muchos los factores que pueden disparar nuestra ansiedad y nuestras ganas de comer alimentos insanos.

¿QUE DEBEMOS HACER PARA COMBATIRLA?

EMPIEZA EL DÍA CON UN DESAYUNO COMPLETO EN NUTRIENTES

El desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido; el desayuno además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y por lo tanto, mayor gasto de energía por eso debemos tomar un desayuno que nos aporte todos los nutrientes con las calorías controladas.

HAZ VARIAS COMIDAS AL DÍA Y NO TE SALTES NINGUNA

No dejes pasar más de tres horas y media sin comer. Hacer dieta no es sinónimo de No Comer, sino de comer...adecuadamente. Estar mucho tiempo sin alimentarnos provoca alteraciones en nuestro metabolismo, picos de glucosa y además, cuando tengas oportunidad de probar un bocado, experimentarás mayor ansia.

APORTA PROTEINA Y FIBRA EN TUS COMIDAS

Nos van a ayudar a mantenernos mas saciados y evitar picotear entre comidas, además de los beneficios a nivel muscular y para el sistema digestivo

TIP 4: COMO ELIMINAR LA ANSIEDAD

MANTENTE HIDRATADA

Es importante que nos mantengamos hidratados. Por ello, es necesario que bebamos a lo largo del día. De ese modo, reducirás el ansia y eliminarás toxinas. Una idea es llevar siempre cerca una botella de dos litros y que sea este nuestro objetivo diario.

HAZ EJERCICIO

El ejercicio físico libera endorfinas que te ayudan a sentir mayor relajación y mejor humor. Por lo tanto salir a caminar, ir al gimnasio o bailar incluso, no es sólo clave para bajar de peso. Es también un modo de mantener tu mente despejada y no estar todo el día pensando en la dieta.

