

TIP 5: POR QUE LAS DIETAS NO FUNCIONAN

No empieces con una dieta que terminará algún día. Empieza con un estilo de vida que dure para siempre.

Cada vez que estás haciendo una dieta que promete resultados en un corto periodo de tiempo posiblemente estás privando a tu cuerpo de algún nutriente esencial.

Otra cosa que sucede en este tipo de dietas es que en muchos casos el efecto rebote juega en tu contra. En el mejor de los casos, se recupera el peso original. En muchos otros se termina ganando más peso que el que se tenía antes de empezar la dieta.

No tienes que seguir una dieta, tienes que llevar un estilo de vida más saludable. Y no durante un periodo de tiempo, un estilo de vida saludable debería ser PARA SIEMPRE.

Puede que haciendo esto no logres tu objetivo para el siguiente verano que se aproxima. Pero lo lograrás para el próximo, y lo mejor de todo, lo mantendrás para siempre.

Si te centras en mejorar tu salud comiendo mejor, haciendo deporte . hidratándote bien y descansando de manera adecuada lograrás tu peso ideal.

GRASA FRENTE A MASA MUSCULAR

Un kilo de músculo pesa igual que un kilo de grasa, esto es evidente, pero la gran diferencia es el volumen o espacio que ocupan cada uno de ellos.

Por ejemplo dos personas pueden medir y pesar lo mismo, pero sus aspectos pueden ser muy diferentes de acuerdo a la cantidad de grasa y músculo que posean cada uno.

El volumen de la grasa es cerca del doble que ocupa el músculo.

Cuando una persona tiene más masa muscular quema más calorías que una persona con el mismo peso pero con más porcentaje de grasa.

NO BUSQUES SOLO PESAR MENOS, BUSCA REDUCIR TU PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL



¿Tu porcentaje de grasa es mucho mayor que el de tu masa muscular?

A muchas personas les cuesta perder peso, porque su porcentaje de grasa es tan alto comparado con el de su masa muscular, que apenas queman calorías. En esos casos, es fundamental activar el metabolismo para conseguir resultados.

Solución

-Cambiar los hábitos alimentarios: mejora tu alimentación y toma una buena cantidad de proteínas para mantener tu masa muscular.

-Incrementa el nivel de actividad física: realiza ejercicios aeróbicos, tanto en intervalos como en intensidad moderada y ejercita tus músculos.