

EATING

FOR A HEALTHY LIFE



Términos y condiciones

AVISO LEGAL

El editor se ha esforzado por ser lo más exacto y completo posible en la creación de este informe, sin perjuicio de que no garantice ni declare en ningún momento que el contenido sea exacto debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Aunque se ha hecho todo lo posible para verificar la información proporcionada en esta publicación, el editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado. Cualquier desprecio percibido hacia personas, pueblos u organizaciones específicas no es intencional.

En los libros de consejos prácticos, como en cualquier otra cosa en la vida, no se garantizan los ingresos. Se advierte a los lectores que respondan a su propio juicio sobre sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no pretende ser una fuente de asesoramiento jurídico, empresarial, contable o financiero. Se aconseja a todos los lectores que busquen los servicios de profesionales competentes en los ámbitos jurídico, empresarial, contable y financiero.

Se recomienda imprimir este libro para facilitar su lectura.

Índice de contenidos

Prólogo

Capítulo 1:
Lo básico

Capítulo 2:
***La forma de pensar en la
comida***

Capítulo 3:
Miel y cereales integrales

Capítulo 4:
Frutos secos y carne magra

Capítulo 5:
Los beneficios

Conclusión

Prólogo

En términos simples, el cuerpo tiene dos sistemas muy diferentes y complejos de fuentes de producción de energía. Como la energía es vital para la existencia misma de la actividad humana y la supervivencia, los dos estilos de energía dependen el uno del otro para apoyarse. Este libro le muestra qué alimentos le proporcionan más energía.

Ocurre con mucha frecuencia: nos proponemos seguir un programa de salud y de ejercicio físico con entusiasmo y probablemente también con mucha fanfarria; sin embargo, en la primera semana de empezar el plan, todo se desvanece.

¿Por qué no cumplimos los planes de dieta, los planes de correr por la mañana, los planes de ejercicio físico que hacemos?

¿Y qué podemos hacer para asegurarnos de que seguimos adelante con estos planes, por nuestro propio bien y por el de las personas que dependen de nosotros?

¿Comes simplemente para satisfacer tu apetito o para hacer felices a tus papilas gustativas? ¿O está comiendo para tomar un mejor control de su vida? En este libro electrónico, vemos cómo usted es capaz de hacer su vida mucho más óptima simplemente haciendo un punto que usted come correctamente.

Comer para una vida sana

Capítulo 1:

Lo básico

Sinopsis

La energía es necesaria para las distintas funciones, como el mantenimiento del crecimiento, las actividades diarias, el ejercicio y muchos otros movimientos o funciones que a menudo se dan por sentados. Estos se comparten entre los dos sistemas energéticos.

En el mundo actual, rara vez funcionan los planes de salud y bienestar. ¿Cuál es la razón de su alarmante índice de fracaso?

El mundo es mucho menos saludable que hace dos décadas. Gran parte de esto se atribuye a la alteración de los hábitos alimentarios de los individuos.

Lo básico

El sistema energético principal y el primero que se utiliza es el sistema aeróbico. Este sistema utiliza el oxígeno para el funcionamiento de los músculos y exige bastante al sistema general del cuerpo.

Esta demanda suele aumentar el ritmo y la profundidad de la respiración y el riego sanguíneo, principalmente por el correspondiente aumento de la frecuencia cardíaca.

Cuando el cuerpo requiere más energía que no puede ser satisfecha debido a la elevada necesidad de más oxígeno, entonces el sistema del cuerpo cambia automáticamente al sistema energético anaeróbico. Este sistema es capaz de producir energía sin necesidad de utilizar oxígeno.

Toda esta energía se genera a través del consumo adecuado o correcto de alimentos. Los alimentos consumidos dictan los tipos de niveles de energía que cada individuo es capaz de producir.

La fatiga muscular suele producirse cuando se agotan todas las fuentes de energía, lo que puede atribuirse a diversas razones; la más convincente depende en gran medida de los tipos de alimentos consumidos.

Hay varias categorías de alimentos que producen varios elementos beneficiosos para el sistema del cuerpo humano y señalar los que

crean o mejoran las fuentes generadoras de energía es

definitivamente útil de conocer. Por lo tanto, este conocimiento debería ayudar al individuo a elegir los tipos de alimentos adecuados.

El sistema aeróbico funciona descomponiendo los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos de los alimentos consumidos, mientras que el sistema anaeróbico libera energía de los alimentos almacenados en el cuerpo, normalmente durante los periodos de actividad intensa.

Si oímos hablar del fracaso de las dietas o de los planes de gimnasia a nuestro alrededor, comúnmente no es culpa de ellos. Comúnmente es la culpa de los individuos que empezaron con mucho alboroto a pasar por estos planes, contando a todos sus conocidos y compañeros de trabajo sobre ello, y luego no cumplieron con esos programas.

Los individuos que abandonan el ejercicio o la dieta a medias no ven las ventajas, naturalmente, y todos culpan al plan.

Lo que el mundo necesita hoy en día no es un nuevo programa de salud o fitness o una dieta, sino que requiere motivación. Necesita el tipo correcto de mentalidad para seguir con cualquier plan que hayan elegido hasta el final.

Si lo consiguen, la mayoría de los problemas de salud que están relacionados con situaciones de estilo de vida llegarán a ser obsoletos. Y no tenemos que visitar los rincones de la tierra para descubrir esta motivación. La motivación está aquí mismo, dentro

de nosotros; simplemente tenemos que buscarla y utilizarla.

Hace una generación, a los individuos no se les ocurriría coger cualquier comida basura para alimentar sus caras. Hoy en día, lo hacemos muy a la ligera. "Tengo hambre" suele significar "quiero una hamburguesa o un perrito caliente, probablemente con patatas fritas al lado y un refresco de cola". Y, "estoy a dieta" significa "estoy tomando una píldora con componentes químicos que vencerá mi hambre y privará a mi cuerpo de vitaminas". Realmente no es de extrañar que nos enfrentemos a tantos problemas de salud hoy en día.

Nuestra salud es un indicador de lo que consumimos. La lamentable situación en la que vivimos no es un problema individual; es una cuestión global. El mundo en su conjunto está comiendo de forma incorrecta. Seis de cada diez individuos en Estados Unidos tienen sobrepeso, y la cifra va a ser de ocho de cada diez individuos para cuando lleguemos a 2015.

¿Estamos realmente pensando en esto? No lo hacemos. Incluso mientras estás estudiando este libro electrónico, es probable que tengas un paquete de patatas fritas al lado. ¿Sabes que lo que has gastado en ese paquete, que está llenando tu estómago con algunos de los productos químicos más tóxicos conocidos por la humanidad, podría haber alimentado a un joven demacrado en Ruanda?

Pero no se trata simplemente de ser filántropo. También se trata de nosotros mismos. Sí, tenemos que ser egoístas. Con unas cifras de salud tan terribles, ¿no estamos abocados a la perdición?

Definitivamente, no estamos comiendo bien. Cualquiera que sea el exceso de equipaje que esto conlleve -la obesidad y la variada mala salud que conlleva-, tenemos que estar preparados para ello.

Así que la próxima vez que vea que un programa ha fracasado o está recibiendo muchas críticas, recuerde que las críticas no se deben probablemente a que el programa esté en un terreno inestable. En la mayoría de los casos, se debe a que las personas comenzaron con grandes intenciones y luego no siguieron el programa como deberían haberlo hecho

Capítulo 2:

La forma de pensar en la comida

Sinopsis

Lo más crucial que necesitas para mantener vivo tu programa de salud y fitness -incluso más crucial que un instructor o un médico- es tu propio motivo.

Tienes que estar decidido a analizar la situación. Por lo tanto, usted tiene sobrepeso y está buscando deshacerse de unos cuantos kilos. Ningún instructor de gimnasio de ningún lugar del mundo te ayudará si no tomas las medidas adecuadas para tener la dieta correcta y para cumplir con tu rutina de ejercicios.

Incluso si está enfermo y busca un tratamiento, ningún médico le ayudará si no está decidido a seguir la plataforma de tratamiento, ya sea tomando la medicación a la hora correcta o absteniéndose de algunos alimentos.

Su mentalidad

Hasta ahora nos hemos desviado terriblemente de nuestros hábitos alimenticios. A menos que hagamos un balance de la situación y tomemos cartas en el asunto, las cosas no van a mejorar.

Lo primero es la concienciación. Tenemos que aprender qué alimentos son correctos para nosotros y cuáles no. Tenemos que volver a entrenar y comprender cuáles son los nutrientes que tu cuerpo realmente quiere y en qué cantidad.

Entonces tenemos que elaborar un régimen dietético para nosotros y nuestros seres queridos, de modo que comamos más sano. Tenemos que reducir todos los alimentos que nos son adversos -los azúcares, las grasas, los hidratos de carbono, que realmente no queremos- e incorporar alimentos que puedan potenciar nuestra salud.

Esto suena demasiado predicador, lo entiendo. Pero es el único respiro que tenemos. Si seguimos comiendo Oreos, nunca vamos a mejorar.

Pero hay esperanza. La esperanza reside en el hecho de que hay un montón de alimentos por ahí que son simplemente tan sabrosos como esos horribles alimentos basura, pero todavía no los conocemos.

Estos son los alimentos que aún no conocemos, que probablemente no nos interesan o que no sabemos cómo preparar, pero un libro de cocina saludable

puede ayudarlo a comprender diversas formas interesantes de cocinar de forma saludable.

Incluso con el mismo tipo de dieta que usted lleva, es capaz de conjurar algunos platos saludables realmente deliciosos. Sí, es muy posible. Puedes modificar tus hábitos alimenticios en gran medida, y al mismo tiempo atender a tu paladar.

El hecho es que la industria de la pérdida de peso es responsable de una manera realmente significativa hacia esta caída de la raza humana desarrollada. Tienen que seguir vendiendo sus Atkinses y Jenny Craigs y Zonas y Medifasts y por esa razón los medios de comunicación nunca te dice cómo podemos en realidad tomar las cosas en sus propias manos.

Nos enseñan unas fotos del antes y el después de una persona con un submarino de un metro de largo y luego el mismo tipo con abdominales de 6 paquetes y nos dicen que la dieta lo hizo posible.

Sin embargo, el hecho es que si nos pusiéramos de acuerdo, también podríamos hacerlo fácilmente, sin tener que gastar miles de dólares en esas dietas. ¿Y qué tenemos que hacer?

2 cosas generales:-

Controlar lo que consumimos.

Realizar un esfuerzo físico.

Ahora bien, ¿es eso demasiado para lograr? ¿No se lo debemos a nuestro cuerpo, que tan bien nos ha servido todos estos años? ¿No nos lo debemos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos?

Capítulo 3:

Miel y cereales integrales

Sinopsis

A lo largo de los años se ha demostrado que la miel es el único poder que sostiene el círculo de la energía. Al beneficiar al cuerpo humano en varias áreas, sigue siendo la principal entidad productora de energía. La miel es el potenciador de energía más natural de la naturaleza. También actúa como un eficaz potenciador del sistema inmunitario, a la vez que proporciona un remedio natural para una serie de dolencias variadas.

La energía es muy importante para que el ciclo vital diario de cualquier ser humano fluya con normalidad. Por lo tanto, encontrar fuentes de energía que sean consistentes y saludables es importante para mantenerse en forma y feliz.

Un buen par

Los beneficios naturales de la miel han sido ampliamente reconocidos y aceptados. Además de su gran sabor, la miel es también una fuente natural de hidratos de carbono, que es un generador de energía para aumentar el rendimiento, la resistencia y reducir los niveles de fatiga muscular.

Esto es especialmente útil para los deportistas. El contenido de azúcar en la miel ayuda a prevenir la fatiga durante las sesiones de ejercicio y también durante los entrenamientos para los entusiastas del deporte. Estos azúcares se dividen en glucosa y fructosa y funcionan de forma diferente pero complementaria.

El contenido de glucosa en la miel se absorbe generalmente a un ritmo más rápido y proporciona un impulso energético inmediato, mientras que la fructosa funciona a un ritmo más lento para una dispersión de energía más sostenible y prolongada. Cuando se trata de abordar los niveles de azúcar en la sangre en el sistema del cuerpo, se sabe que la miel ayuda a mantener los niveles bastante constantes.

Como la miel es un producto alimenticio agradable y es natural en su forma, consumirla no es un ejercicio muy difícil. Personas de todas las edades suelen estar bastante dispuestas a consumir miel en cualquiera de sus formas. Incluso es popular entre los niños.

La energía producida por el consumo diario de una pequeña cantidad de miel ayuda a los niños a soportar el esfuerzo físico de las

actividades escolares diarias

y los compromisos deportivos. También para los adultos, el consumo de una pequeña dosis diaria de miel puede ayudar a mantener los niveles de energía al máximo durante un día de trabajo exigente.

Preparar sándwiches con miel acompañados de otros rellenos es una forma de crear un agradable tentempié. Aplicar miel a una rebanada de pan recién tostada es también una alternativa de desayuno que se agradece. Añadir miel a las bebidas en lugar de utilizar azúcar es definitivamente recomendable.

Hoy en día, la mayoría de la gente quiere una solución rápida para sus necesidades de energía y esto suele venir en las formas poco saludables de las bebidas deportivas, el café y los carbohidratos refinados como el azúcar y el pan.

Aunque estos producen los niveles de energía deseados, hay que tener en cuenta que esta energía dura muy poco y el cansancio que le sigue suele ser más agudo. Por lo tanto, optar por consumir algún tipo de grano integral no sólo es una mejor alternativa, sino que también es mucho más saludable.

Los cereales integrales proporcionan la energía que viene en una forma más compleja que se descompone durante un período de tiempo más largo. Esto crea una plataforma para mantener los niveles de energía durante más tiempo.

Debido a su composición más compleja, los granos integrales vienen con una serie de elementos beneficiosos como minerales, vitaminas,

fitonutrientes y fibra que también son ricos en fibra.

La adición de ingredientes integrales a cualquier plato suele completar el sabor o realzarlo por completo. Los cereales integrales pueden adoptar diversas formas, como el trigo, la avena, la cebada, el maíz, el arroz integral, el faro, la espelta, el emmer, el einkorn, el centeno, el mijo, el trigo sarraceno y muchos más.

A continuación, se pueden elaborar otros productos como harina de trigo integral, pan de trigo integral, pasta de trigo integral, copos de avena o grañones de avena, harina de triticale, palomitas de maíz y harina de teff.

Los beneficios de consumir granos integrales de forma constante pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, reducir los niveles de colesterol, proteger contra muchos tipos de cáncer y ayudar a controlar el peso. No hay que confundir los cereales integrales con su "primo" menos refinado. Aunque los granos refinados tienen algunos beneficios, siempre es mejor optar por las alternativas de granos integrales

Capítulo 4:

Frutos secos y carne magra

Sinopsis

Los frutos secos son una importante fuente de nutrientes para el consumo humano y animal. Al ser ricos en toda una serie de nutrientes necesarios, pueden consumirse en su forma cruda, cocinados o como aditivos de platos ya existentes. Aunque los frutos secos se definen como una fruta de cáscara dura, hay muchos otros alimentos que se incluyen en la familia de los frutos secos.

Los distintos tipos de carne suelen aportar una gran variedad de sabores; sin embargo, el tipo más saludable es el que contiene la mayor cantidad posible de carne magra. Es un hecho indiscutible que las carnes que contienen una buena cantidad de grasa son una delicia culinaria, pero a efectos de la salud, tomarse el tiempo para comprender los beneficios de consumir carnes magras es muy sabio.

Proteínas y aceites buenos

Hoy en día se sabe que las nueces ayudan en gran medida a mantener muchas enfermedades bajo control o a evitar que se produzcan. Por ejemplo, se sabe que las nueces son capaces de mantener la posibilidad de que se manifiesten enfermedades coronarias, incluso para aquellos que provienen de una larga línea de miembros de la familia con este problema.

Se sabe que el consumo de frutos secos como las almendras y las nueces reduce las concentraciones de colesterol sérico en el organismo. Los frutos secos también son muy recomendables para aquellas personas que sufren problemas de resistencia a la insulina, como los diabéticos.

Recurrir a los frutos secos en lugar de a la comida basura para calmar los antojos es también otra alternativa más saludable. El hecho de contener ácidos grasos esenciales es otro punto a favor a la hora de elegir los frutos secos como alternativa más saludable. Dado que los frutos secos son saludables y pueden consumirse en su forma cruda, es otra ventaja añadida tenerlos a mano como tentempié.

Las almendras se utilizan a menudo para normalizar los lípidos en la sangre debido a sus características de combustión lenta, que ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre de forma constante. Rica en una variada cantidad de diferentes nutrientes, la almendra es un aditivo popular en la rancia dieta de la mayoría

de los mediterráneos.

La nuez de Brasil es otro fruto seco nutritivo que aporta sus propios beneficios si se consume con moderación. Destacada por su contenido en ácidos grasos omega 3, la nuez de Brasil es también una buena fuente de calcio.

El anacardo es otro fruto seco muy popular que suele consumirse como aperitivo salado. Sin embargo, sería un alimento mucho más saludable sin la adición de sal, ya que es un fruto seco bastante sabroso por sí mismo. En algunas partes del mundo estos frutos secos se convierten en aceites.

El proceso de selección debe hacerse con un poco de conocimiento, ya que depender únicamente de lo que se percibe a simple vista no es suficiente. Por lo general, las carnes magras derivadas de los cortes de la carne de vacuno deberían incluir el redondo, el chuck, el solomillo y el lomo, mientras que los cortes del cerdo o del cordero constituirían el lomo, las chuletas de lomo y la pierna. Las partes más magras de las aves de corral serían la zona de la pechuga sin la piel.

Aunque hay muchas razones por las que la gente elimina la carne de su dieta diaria, no hay pruebas que demuestren que ésta sea una opción buena o mala ni que deba ser seguida por todos.

Sin embargo, el punto importante a tener en cuenta aquí es la elección de los tipos de carnes que harían el consumo saludable y esto generalmente significaría carnes con menor cantidad de contenido de grasa. Aunque la carne blanca no carece en absoluto

de contenido graso, en comparación tiene mucho menos contenido graso que las carnes rojas.

El valor nutricional del consumo de carnes magras es bastante amplio y redondo. Las carnes magras tienen un contenido generalmente más alto y más puro de la proteína que es un factor que contribuye muy importante al progreso estructural y funcional fundamental de cada sustento y formación de la célula.

Las carnes magras son también una buena fuente de aminoácidos esenciales, especialmente de aminoácidos azufrados. En comparación con los ritmos digestivos, las proteínas de las carnes actúan más rápidamente que las contenidas en las legumbres y la gama de trigo integral.

La carne magra también es una buena fuente de hierro. Como la carencia de hierro es progresiva, a menudo no se detecta hasta una fase posterior en la que se ha desarrollado la anemia.

Capítulo 5:

Los beneficios

Sinopsis

Aquí tienes todos los motivos que necesitas para seguir comiendo

sano. Entremos de inmediato en el tema.

Ventajas

Se obtiene una mayor salud

Podríamos tener toda una colección de libros sobre las ventajas para la salud de comer correctamente y aún así no cubriríamos del todo las ventajas que realmente existen. La ventaja más importante es que se gana control sobre el peso.

Al comer correctamente, también te aseguras de que tus funciones metabólicas -sobre todo tu sistema inmunitario y tu sistema gastrointestinal- sigan funcionando correctamente. También te protege de diversas enfermedades crónicas, desde las cardiovasculares, como la enfermedad coronaria y la hipertensión, hasta la diabetes.

Más rentable

Comer sano significa gastar mucho menos. Tus facturas en los supermercados se reducen drásticamente y no te hundes más en las deudas de las tarjetas de crédito si eso ya es un problema para ti. Además, te ahorras un montón de dinero en todos los gastos sanitarios que necesitarías si surgiera algún problema debido a tus hábitos alimenticios.

Menos toxinas en el cuerpo

Muchos alimentos de hoy en día son tóxicos debido a los productos químicos sintéticos presentes en ellos. Cuando intentas comer correctamente, es mucho menos probable que estas toxinas entren en tu cuerpo, ya que uno de los dogmas básicos de comer correctamente es que no debes comer nada que esté hecho por el hombre.

Además, si comes menos, también podrás reducir los vicios como el tabaquismo y el alcoholismo. Un vaso de cerveza es casi sinónimo de una noche de fiesta con los chicos. Si comes menos, no querrás también la cerveza. Del mismo modo, no querrás ese único (o más) cigarrillo obligatorio que sueles echarte después de cada comida.

Más estilo de vida físico

Cuando comas mejor, verás que eres capaz de hacer tu trabajo de una manera mucho mejor. Puedes hacer más ejercicio, viajar más, jugar más, trabajar más y, por tanto, hacer tu vida más productiva.

Eso es mejor que ser un gordo vago y estar todo el día en el sofá, ¿no? Además, puedes involucrarte más con tus amigos y seres queridos y eso seguro que enriquece tu vida.

Buena vida social

Olvídate del fetichismo de la gordura, los individuos con sobrepeso no resultan atractivos. Hay un fuerte tabú social sobre el peso en los lugares equivocados del cuerpo. Si estás intentando encontrar pareja, tu flacidez puede

literalmente se interponen en el camino. No sólo eso, las personas que no pueden controlar sus hábitos alimenticios y, por lo tanto, su peso, son despreciadas por la sociedad como personas que no pueden controlar sus impulsos básicos.

Este tipo de psicología existe, aunque muy pocas personas hablan de ello. Cuando comas correctamente, descubrirás que esos problemas desaparecen.

Conclusión

Hoy en día hay muchas dietas populares en el mercado, pero la mayoría de ellas son poco saludables y, en ocasiones, incluso inseguras. Aquí se explicará cómo llevar una dieta sana y equilibrada de por vida y mantenerse alejado de las dietas poco saludables.

Averigüe cuántas calorías necesita su cuerpo para funcionar cada día.

Esta cifra puede variar enormemente, dependiendo de su metabolismo y de su grado de actividad física. Si es usted el tipo de persona que engorda cinco kilos con sólo oler una porción de pizza, entonces su consumo diario de calorías debería ser de aproximadamente 2.000 calorías para los hombres y 1.500 calorías para las mujeres.

Su masa corporal también juega un papel importante: Más calorías son apropiadas para individuos naturalmente más grandes, y menos calorías para individuos más pequeños. Si usted es el tipo de persona que puede comer sin ganar una libra, o usted es físicamente activo, es posible que desee aumentar su ingesta diaria de calorías en 1000-2000 calorías, un poco menos para las mujeres.

No tengas miedo a los alimentos grasos.

Para que el cuerpo funcione correctamente, hay que consumir las grasas de los alimentos. Pero, es crucial elegir los tipos de grasas correctos: La mayoría de las grasas animales y algunos aceites vegetales tienen un alto contenido de grasas que aumentan los niveles de colesterol LDL, el colesterol malo.

A diferencia de la creencia popular, el consumo de colesterol no aumenta inevitablemente la cantidad de colesterol en el cuerpo. Si le proporcionas a tu cuerpo las herramientas correctas, eliminará el colesterol extra de tu cuerpo. Esas herramientas son los ácidos grasos monoinsaturados, que deberías intentar consumir regularmente. Los alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados son el aceite de oliva, las nueces, el aceite de pescado y diversos aceites de semillas.

Coma muchos carbohidratos correctos.

Tienes que comer alimentos ricos en carbohidratos, ya que son la principal fuente de energía de tu cuerpo. El truco está en elegir los carbohidratos correctos. Los carbohidratos simples, como el azúcar y la harina refinada, son absorbidos rápidamente por el sistema gastrointestinal del cuerpo.

Esto induce una especie de sobrecarga de carbohidratos, y su cuerpo libera grandes cantidades de insulina para combatir la sobrecarga. El exceso de insulina no sólo es perjudicial para el corazón, sino que favorece el aumento de peso. Coma muchos carbohidratos, pero consuma carbohidratos que sean digeridos lentamente por el cuerpo, como la harina de grano entero, las verduras, la avena y los granos no

procesados.

Coma comidas más abundantes a primera hora del día.

Tu metabolismo se desacelera hacia el final de la noche y es menos eficiente para digerir los alimentos. Esto significa que una mayor parte de la energía almacenada en los alimentos se acumulará en forma de grasa y su cuerpo no absorberá tantos nutrientes de la comida. Intente comer una comida de tamaño medio para el desayuno, una comida grande para el almuerzo y una comida pequeña para la cena. Mejor aún, intente consumir de 4 a 6 comidas pequeñas a lo largo del día.

Proporcióñese una comida para hacer trampa.

Hacer trampas no significa atiborrarse de todos los alimentos equivocados una vez a la semana; implica disfrutar de un alimento que realmente te guste una vez a la semana. Cómete un par de trozos de pizza los domingos, o una enorme porción de tarta de doble chocolate los sábados. Este cheat meal te ayudará a seguir con el cambio de dieta, y en algunos aspectos es realmente bueno para tu cuerpo. Las ocasiones especiales, como los cumpleaños en la familia, cuentan como cheat meals.

Acostúmbrese a comer despacio.

Te satisfará con menos calorías y evitará que comas en exceso y la obesidad con todas sus consecuencias.

Bebe mucho H₂O.

Te hace sentir más despierto y con más energía, hace maravillas con

tu piel y te hace sentir más lleno, por lo que acabas comiendo menos.
Reducir los refrescos y sustituirlos por agua hará maravillas.