

EL MEJOR PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO:

*10 Consejos Efectivos Sobre El Estilo
De Vida*



El Mejor Programa de

Pérdida de Peso:

10 Consejos Efectivos Sobre

el Estilo de Vida

Con todos los sitios de pérdida de peso enjambre a través de Internet, la necesidad de verdadero y eficaz mejor programa de pérdida de peso y la información se ha convertido en un esfuerzo de búsqueda. ¿Cómo puede determinar el mejor programa de pérdida de peso adecuado para usted? ¿Hay algún medidor, medida o estándar para ello? Muchas personas encuentran pérdida de peso un esfuerzo crónico.

Para algunos, el desprendimiento de libras puede parecer duradero, pero es sólo un evento temporal. No saben hasta que una vez más se paran en la báscula y se encontraron con que han recuperado el peso perdido - peor, el peso recuperado es mayor que el peso perdido. Por otro lado, varias dietas populares se encuentran ineficaces porque carecen de los factores duraderos de lo que el mejor programa de pérdida de peso realmente es. Por lo tanto, ¿qué necesitamos encontrar en un programa de pérdida de peso? Estos son los factores y estrategias eficaces a tener en cuenta: Ejercicio.

1. El Ejercicio

Es un cliché en la industria del fitness. No importa lo cliché que es la palabra, pero esto sigue siendo uno de los factores genuinos para bajar de peso. Estudios recientes han demostrado que es aconsejable hacer ejercicio 30 minutos durante 5 días a la semana. Alternativamente, otro estudio ha demostrado que 10 minutos de ejercicio tres veces al día también es eficaz. Por lo tanto, no hay razón para que las personas den la excusa de "no hay tiempo para hacer ejercicio". Siempre encontrar tiempo y disciplina para hacer

ejercicio 4 a 5 días a la semana y aumentar su nivel de intensidad de ejercicio cada dos semanas.

2. Entrena con Pesas o haz un poco de Entrenamiento de Peso.

El entrenamiento con pesas te ayuda a desalojar mejor algunas grasas corporales. Los músculos queman grasas. Por otro lado, los ejercicios cardiovasculares siguen siendo eficaces para bajar de peso ya que quema calorías, pero los músculos ganados por el entrenamiento de peso le da el mantenimiento para un aspecto más saludable y más delgado. Es aconsejable que como mínimo, aumentes tus pesos un 5% cada dos semanas desde su peso actual. Por ejemplo, si está levantando 30 kilogramos de peso, entonces debe, como mínimo, levantar 31,5 kilogramos de peso después de dos semanas.



3. Mantenga un Registro.

Mantenga un documento de sus ingestas de alimentos y las cosas que le dificultan su pérdida de peso. Este registro es eficaz en el seguimiento de su ingesta de alimentos, actividad y estilo de vida. De esta manera, usted tendrá un mejor plan e idea sobre cómo abordar su objetivo de pérdida de peso mejor. Sin embargo, no sea demasiado consciente en tomar un registro. No es bueno exagerar la responsabilidad de grabación o de lo contrario perderás diversión en tu vida. Simplemente guarde algo de información en su memoria a largo plazo y transfírela más tarde en su libro de registro o diario.

4. Deja de Comer en Exceso.

Conoce las razones y los factores detrás de por qué comes en exceso para que puedas controlar y, en última instancia, dejar de comer en exceso. Si las razones principales son el estrés y la presión, entonces encuentra maneras de canalizar tu energía mejor. La mayoría de los problemas de comer en exceso se deben al estrés y la presión en el trabajo o en la vida familiar. Aprende a conocer la causa de tu comida en exceso y pide ayuda psicológica si es necesario.

5. Unirse a un Grupo de Apoyo.

Crea o únete a un grupo de apoyo para bajar de peso para ti. De esta manera, tienes gente que te respalde y te mantenga motivado para tu objetivo de pérdida de peso. Estas son las personas que te patearán el trasero cuando sea necesario para mantenerte en tu meta de pérdida de peso. Su grupo de apoyo debe ser heterogéneo en la naturaleza. Esto significa que debes componer tu grupo de apoyo proveniente de tus amigos cercanos, familiares inmediatos, compañeros de

oficina y otras personas fundamentales en tu vida. En este caso, siempre hay una persona que puede monitorearte dondequiera que estés en el entorno.



6. Aprende de las Comidas.

Las comidas en cadenas de comida rápida y restaurantes ya no son normales. Algunos, si no la mayoría, ya están sobredimensionados. Si usted ha observado las comidas en todas estas cadenas de comida rápida, hamburguesas, papas fritas, refrescos, y muchos más son todos de gran tamaño. Por lo tanto, siempre ver su dieta. Este ya es un buen momento para aplicar la propina. Mantener un registro. Siempre tienes una pista de lo que comes para que sepas lo que debes aprender y lo que debes hacer.

7. Disfruta de Pequeños Progresos.

Reconocerá a sí mismo cuando haya hecho poco y consistente pérdida de peso progresa. No seas demasiado duro contigo mismo si no puedes deshacerte de libras tan fácilmente. La clave aquí es la pérdida constante de grasas corporales no deseadas. Por otro lado, no se entristece por algunas ganancias de peso después de varios ejercicios; puede deberse a los músculos que construyes. Recuerde que los músculos son más pesados que las grasas, por lo tanto, el aumento de peso no es necesario seguir que usted está engordando - podría ser que usted está cada vez más delgado. Sobre todo, siempre ser honesto con usted mismo si realmente ha ganado algunos kilos debido a las grasas o debido a los músculos.

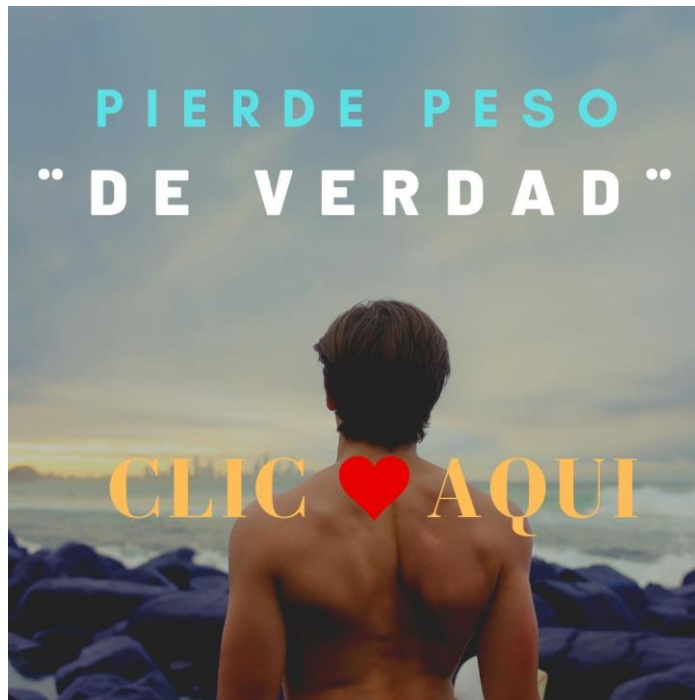
8. Mastica Bien tu Comida.

Masticando bien la comida, se come lentamente. Esto se debe a que, una vez que haya ingerido algo de comida, toma 20 minutos para señalar a su cerebro de los sentimientos de saciedad. Por lo tanto, si usted come rápido, hay una gran tendencia a que haya tomado una gran cantidad de alimentos dentro de 20 minutos en comparación con comer lentamente. Aparte de eso, masticar bien la comida ayuda a su cuerpo a metabolizar fácilmente lo que come. También evita problemas de estreñimiento e indigestión.

9. Come Menos Alimentos con Grasas poco Saludables.

Come menos alimentos que contengan grasas no saludables como grasas trans, grasas insaturadas y colesterol mientras consume alimentos que contengan ácidos grasos saludables provenientes de nueces, aceites de pescado, aceites de oliva,

almendras y otros aceites saludables. Los ácidos grasos esenciales contienen omega 3 y omega 6 que son buenos para el corazón que ayuda a promover la salud sana y el rendimiento cardiovascular saludable.



10. Estar Sano, no Delgado.

Ser delgado no significa necesariamente que estés sano. ¿Cuál es el valor de ser delgado cuando te ves flaco y aburrido? Por lo tanto, centra tu energía en ser saludable combinando ejercicios, alimentos saludables y un estilo de vida equilibrado. La ausencia de cualquiera de estos factores puede resultar del desequilibrio - insalubridad. Es difícil obtener músculos magros o ganar músculos rápidamente cuando se produce un desequilibrio.

El mejor programa de pérdida de peso no se basa únicamente en los diferentes programas de dieta por ahí que se puede hacer uso, pero más aún, se trata de elegir el mejor programa de pérdida de peso adecuado para su cuerpo. Se necesita investigación para conocer el mejor programa de ejercicios de pérdida de peso para usted. Sin embargo, siempre elegir el programa que viene en natural y no aquellos que promueven soluciones costosas y fáciles para bajar de peso. Nunca haga algunos atajos en sus objetivos de pérdida de peso o usted pagará el precio más tarde. La pérdida de peso no es sólo un problema físico, también es un problema moral y personal hacia uno mismo.

Consejos para perder peso # 1: ¡Quiéralo!

Para tener éxito en la pérdida de peso, debe querer perderlo. Debe comprometerse con este deseo, no solo decir que desea perder peso. La mejor manera de comprometerse a perder peso es hacer un objetivo, anotarlo y luego cumplirlo.

Un objetivo no tiene que ser solo el peso que pierde o desea perder. Puede escribir una meta usando las medidas de su cuerpo o el porcentaje de pérdida rápida

del cuerpo, o puede ser su talla de ropa deseable. Establezca sus objetivos de manera que sean alcanzables. Por ejemplo, quiero perder 15 libras en Navidad o quiero dejar 2 tallas de vestido en la boda de mi hermana.

Una vez que haya establecido sus objetivos más grandes, debe establecer objetivos más pequeños para asegurarse de que está a tiempo para alcanzar su objetivo a largo plazo. Mantenga un registro de sus objetivos utilizando una tabla de pérdida de peso, un diario de alimentos o una tabla de ejercicios. Llevar un diario es la mejor manera de realizar un seguimiento de los alimentos que consume, la cantidad de agua que ingiere, la cantidad de ejercicio diario y escribir diariamente esos objetivos. Incluso puedes seguir cómo te sientes a lo largo del día. Esto ayudará a saber si está comiendo debido a un estado de ánimo particular o no. Llevar un diario es una buena manera de mantenerse comprometido con su pérdida de peso.

Consejo de pérdida de peso # 2: manténgalo en la cocina

El peor de los hábitos que tiene la gente es no comer en la mesa de la cocina. Están de pie para comer mientras hacen otras cosas o están frente al televisor. Los expertos dicen que, en general, las personas que comen mientras miran televisión comen porciones más grandes de

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:

