

# Los 5 mejores consejos para bajar de peso

## Consejo N°1 deja de comer chatarra:

Este tipo de comida proporciona al cuerpo muchas calorías las cuales se acumularan en grasas además nos entrega nutrientes de mala calidad. Prefiere comer sano: la comida saludable no solo es comer ensalada puedes comer muchas cosas. Ejemplo: arroz, papas, tofú, soja, pescado, verduras y frutas variadas.

## Consejo N°2 haz una vida activa evita el sedentarismo:

El estilo de vida actual te genera muchas comodidades aumentando el sedentarismo en las personas. Haz una vida activa si puedes caminar la escalera en vez de usar la mecánica hazlo. Si puedes usar bicicleta o caminar hasta tu trabajo hazlo. Sal con tus hijos o pareja disfruta de caminar en los parques.

## Consejo N°3 Elimina el azúcar:

El azúcar se produce a través de un proceso químico a partir del jugo de caña o remolacha, eliminando toda la fibra y las proteínas que forma el 90% de dichas plantas, por tanto, el azúcar no es un alimento y nuestro organismo no puede metabolizarlo, cuando se procesa se pierden las enzimas, los oligoelementos y algunas vitaminas. Elimina la azúcar, pasteles, bebidas gaseosas etc... Prefiere el agua y los endulzantes y frutas.

## Consejo N°4 toma abundante agua:

El cuerpo humano en su gran mayoría es agua.

- Ayuda a la digestión, absorción y asimilación de los alimentos. Si no bebes suficiente agua, probablemente no estés obteniendo todos los nutrientes beneficiosos de los alimentos que consumes.
- Ayuda a la excreción de los residuos de los riñones. e intestinos, Si no bebes suficiente cantidad de agua podrías padecer estreñimiento y hacer trabajar excesivamente a tus riñones.
- El agua ayuda a regular la temperatura corporal. Si no bebes suficiente agua, puede verse afectado el proceso de evaporación de la piel que tu organismo utiliza para mantener fresco.

- El 92% de la sangre es agua. La sangre es el sistema de transporte que tiene el cuerpo para distribuir los nutrientes a todo el cuerpo.
- Ayuda a la sensación de saciedad.

### **Consejo N°5 ejercítate y jamás tomes en cuenta comentarios:**

Realiza actividad física constantemente lo ideal es que sea con un profesional de la salud que te oriente. En el caso de no ser así no te mates entrenando realiza actividad periódicamente más de 3 veces a la semana. Se recomienda ejercicio cardiovascular de baja intensidad bicicleta, elíptica, natación, caminata.

Jamás tomes en cuenta comentarios burlescos como risas hacia ti ni comentarios molestos. Recuerda que esta tu salud en juego y si tú no lo haces nadie lo hará por ti. Da siempre tu mejor esfuerzo por que tu vida es Real y puedes lograrlo.

