



Alimentación consciente: Método Mayr, la dieta basada en la alimentación consciente para bajar de peso

Descripción



El Método Mayr es un plan de dieta popular que existe desde hace casi 100 años y, a menudo, se promociona como una forma rápida y saludable de perder peso. El programa ha obtenido el apoyo de celebridades y gurús del bienestar en los últimos años, aunque otras voces dicen que es un poco restrictivo y excluye varios grupos de alimentos saludables.

El Método Mayr es un plan de nutrición que fue desarrollado por el médico austriaco Franz Xaver Mayr allá por la década de 1920. El programa se basa en la idea de que mejorar la salud intestinal es clave para promover la pérdida de peso y la salud. El objetivo es eliminar ciertos alimentos de su dieta para mejorar la salud digestiva e incorporar hábitos alimenticios conscientes, como: B. Masticar bien los alimentos y evitar las distracciones mientras se come.

Aunque el plan solo está diseñado para durar 14 días, muchos de los ejercicios están diseñados para convertirse en hábitos a largo plazo para apoyar la salud en general, lo cual es otra ventaja. Después de todo, una buena salud intestinal conduce en última instancia al bienestar general.

Cómo seguir el método Mayr

El Plan de 14 días del Método Mayr lo alienta a eliminar el azúcar y la cafeína, comer muchos alimentos alcalinos y limitar su consumo de gluten y lácteos siempre que sea posible. También significa evitar distracciones durante las comidas, como como mirar televisión o usar su teléfono o tableta, al mínimo.

Además, el programa lo alienta a masticar cada bocado al menos 40 veces, comer su comida principal lo antes posible, dejar de comer tan pronto como se sienta lleno, evitar beber agua con las comidas y no más después Comer más comidas a las siete o 'reloj de la tarde.

Plato llano con fondo marino/PEXELS

Alimentos para comer y evitar

El Método Mayr proporciona pautas sobre qué alimentos se deben comer y evitar. Priorice los alimentos que se consideran alcalinos, lo que significa que se dice que crean un pH más alto cuando se digieren. Esto incluye alimentos como frutas, verduras, nueces y semillas. También se recomiendan las grasas saludables para el corazón, los cereales sin gluten y las proteínas como la carne, el pescado y las aves.

El gluten, el azúcar y la cafeína deben estar restringidos en el plan del Método Mayr. El programa también restringe los productos lácteos y los edulcorantes naturales como la miel y el jarabe de arce, aunque se pueden permitir pequeñas cantidades. Se excluyen los alimentos procesados ??naturalmente, el café y los refrescos.

Adelgaza con el método Mayr

Se ha demostrado que varios principios nutricionales promueven la pérdida de peso. Por ejemplo, el programa prioriza alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, nueces y legumbres. Estos alimentos no solo son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, sino que también son ricos en fibra, lo que ayuda a mejorar la salud intestinal y a mantener la sensación de saciedad entre comidas.

El Método Mayr también limita los alimentos procesados ??y los azúcares agregados, los cuales se han relacionado con el aumento de peso, la mala salud intestinal y varios otros efectos adversos para la salud. Además, fomenta la alimentación consciente, cosas como masticar bien los alimentos y

reducir las distracciones durante las comidas, lo que es realmente efectivo para reducir el peso corporal.

MUJER EN UN PICNIC/PEXELS

Además, el Método Mayr pone énfasis en alimentos integrales saludables como frutas y verduras. Estos proporcionan muchos nutrientes importantes que pueden ayudar a proteger su cuerpo de ciertas enfermedades. Y los alimentos como los frutos secos, las grasas saludables y las legumbres también aportan importantes vitaminas y minerales. Además, el programa restringe los alimentos procesados ??y los azúcares añadidos, que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2.

A diferencia de muchas otras dietas, este programa no requiere que cuentes calorías, peses los alimentos o realices un seguimiento de la ingesta de macronutrientes, lo que puede ser de interés para aquellos que buscan perder peso invirtiendo tiempo en los detalles. También la inclusión de algunos conceptos clave en el plan, como Por ejemplo, practicar la atención plena y reducir la ingesta de alimentos procesados ??y azúcares añadidos es un buen enfoque para la pérdida de peso sostenible a largo plazo.

Fecha de creación

mayo 2023