



¡Bienvenida Primavera!, ¡Adiós kilos demás!

Descripción

Con la llegada de la Primavera, nos comenzamos a sacar esas capas de ropas y a destapar nuestra piel, pero para muchas mujeres es un “problema” ya que los kilos ganados en invierno se harán difícil de disimular. Para eso te tengo la solución, dietas saludables y en un corto tiempo para bajar lo que tanto te aqueja, ¡OJO! son dietas sanas y no se recomienda seguirlas por tiempo prolongado.

Camila Valenzuela Aguilera
cvalenzuela@todomujeres.cl
[Follow @camilavalag](#)



Según los expertos en el tema, para bajar 5 kilos se necesitan aproximadamente entre 45 a 50 días de ejercicio y comida sana. Las mujeres subimos de 3 a 5 kilos en la época de invierno, y es que el frío y las ganas de estar acostadas sin hacer nada son más fuertes que el hacer deporte.

Ya en Primavera comenzamos con la preocupación femenina y luego de un 18 de Septiembre, en donde la comida abundó es hora de comenzar a ejercitarnos, para eso te dejamos una simple guía de dietas las que te serán de gran ayuda, cabe destacar que esto no es milagroso y si no se combina con algo de fitness los resultados no saldrán a la vista.

Para comenzar, debes tener claro que el decir “mantiene una dieta o vida equilibrada” no quiere decir que debes comer solo cosas verdes, puedes comer de todo lo que quieres pero en pocas cantidades.

Elige Pescado: Si ya consumiste una gran cantidad de carnes rojas en el último tiempo, reemplazalas por pescados, estos deben ser preparados a la plancha. El pescado es un alimento rico en Omega 3 y por si no lo sabías es uno de los principales combatientes de la celulitis.

Adiós alimentos blancos: la harina, sal, y masas son los principales enemigos de las dietas, no te aportan nutrientes a tus organismos y son quienes conforman el molesto rollito de la cintura.

Frituras prohibidas: El aceite frito tiene demasiadas calorías y ayuda a la formación de celulitis por lo que si realmente quieres bajar de peso es indispensable que abandones todo tipo de comida frita.

Frutas y verduras: Mucha atención en este punto, las frutas y verduras son lo más sano a la hora de querer perder peso, ya que aceleran el metabolismo y entregan diversas vitaminas para tu organismo. Te recomiendo que consumas entre 3 a 4 porciones diarias y si quieres puedes más, ya que el porcentaje de calorías es mínimo.

El poder del Agua.

Si bien es sabido que el consumo de agua trae diversos beneficios para la salud, el tomar más de 2 litros al día te hará ver los resultados más rápido de lo que crees . Es fundamental que evites las bebidas gaseosas y las reemplaces por agua, te o infusiones, mientras más hagas esto mejores resultados obtendrás.

Finalmente y como nada es mágico, es sumamente necesario que realices algún ejercicio físico lo ideal es caminar y trotar 30 minutos una vez al día o por lo menos 3 a 4 veces por semana, teniendo todo esto en cuenta y siendo rigurosa en tu dieta, perderás todos esos kilos demás. ¡Inténtalo

Fecha de creación
septiembre 2020