



El método japonés para vivir más y estar siempre delgado: alucinarás con los resultados

Descripción

Hara Hachi Bu son las tres palabras clave que debe recordar absolutamente si desea vivir una vida muy larga de bienestar. Y resulta que estas palabras son en realidad una práctica milenaria de la cultura japonesa que muchos asocian directamente con la longevidad y esbeltez de sus ciudadanos.

¿Qué es Hara Hachi Bu?

Hara Hachi Bu es una práctica japonesa relacionada con comer sin estar completamente lleno. En concreto, sólo hasta el 80%. Este concepto se originó en la isla de Okinawa, donde las personas tienen una de las vidas más largas del mundo y se practica este hábito alimenticio. Esta forma de vida contrasta con otras culturas donde la gente come hasta llenarse más de lo necesario.

El secreto de la longevidad de los japoneses. pixabay

El objetivo de Hara Hachi Bu es controlar las porciones de alimentos y reducir la cantidad de calorías consumidas para mantener una dieta saludable.



Método Sakuma: 5 minutos de ejercicio al día para transformar tu cuerpo

Además de la cantidad, también es importante la forma en que se consume. En concreto, esta técnica recomienda comer despacio, saboreando cada bocado y prestando atención a las sensaciones del cuerpo. Esto le da tiempo al cerebro para procesar las señales de saciedad y enviar señales al cuerpo de que has comido lo suficiente.

El método japonés para adelgazar: ventajas

Al incorporar hara hachi bu en su dieta, puede evitar comer en exceso y prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Además, también puede mejorar su digestión y aumentar su bienestar general.

El secreto de los japoneses para vivir más tiempo está en la comida. pixabay

Cómo incorporar Hara Hachi Bu a tu dieta

Para incorporar Hara Hachi Bu en su día, puede comenzar con pequeños cambios como: B. Come más despacio, disfruta de cada bocado y presta atención a tu sensación de saciedad. También es importante reducir las porciones de comida y utilizar platos más pequeños. Si tiene problemas con el control de las porciones, puede intentar dividir su comida en dos platos y guardar la otra mitad para más tarde.

Otra práctica que puede ayudarlo a incorporar hara hachi bu en su dieta es tomar un descanso de 10 minutos después de haber comido la mitad de su plato. Esto le da tiempo para sentir si está lleno o no y para decidir si necesita comer más o no.

La dieta japonesa te permite adelgazar pixabay

En resumen, Hara Hachi Bu es una práctica japonesa que puede ayudarte a controlar las porciones de comida, reducir la cantidad de calorías que ingieres y mejorar tu salud en general. Tanto es así que muchos asocian directamente esta técnica con la larga vida de los japoneses. La incorporación de Hara Hachi Bu en su vida diaria puede ser un cambio positivo en su dieta que puede ayudarlo a mantener un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud a largo plazo.

Fecha de creación

mayo 2023