



Elimina este alimento de tu dieta y podrás adelgazar hasta 5 kilos

Descripción

Se acerca el verano y cada vez escuchamos más anuncios de productos para bajar de peso; Artículos sobre cómo adelgazar y trucos para perder los kilos que nos alejan de los cuerpos normativos que vemos en las revistas. Con este aluvión de información sobre cómo superar puestos en esta temida escala, es difícil no afrontar el verano con ansiedad y complejos.

Aunque cada vez hay más empoderamiento y más mensajes dirigidos a aceptar los cuerpos como son y no como los vemos en la televisión, en las revistas y en las redes sociales; Todavía son muchas las personas que se adentran en el mundo de las dietas para adelgazar por motivos estéticos, de salud o simplemente vitales.

Comenzar una dieta no es fácil, sobre todo cuando comenzamos con rutinas que se alejan del horizonte equilibrado que nos permite mantener un estilo de vida saludable. En otras palabras, cuando estamos acostumbrados a comer muchos alimentos altamente procesados ??y a llevar un estilo de vida sedentario, el empujón inicial para comenzar a correr y comer más sano puede ser un poco difícil.



La dieta que ayudó a Beyoncé a perder 12 libras en 22 días

En todo proceso de adelgazamiento es importante tener cuidado con las dietas y productos milagrosos y buscar la ayuda de médicos, nutricionistas y profesionales que guíen nuestro proceso para ayudarnos a conseguir nuestro objetivo y conseguir que lo logremos de forma saludable.

Para perder kilos no solo tenemos que prestar atención a nuestra alimentación, sino también a la energía que gastamos a lo largo del día. Por eso, además de iniciar una combinación supervisada de ejercicios de cardio y fuerza, también es necesario cambiar ciertos hábitos, sustituyendo el ascensor por las escaleras o el coche por la bicicleta.

El truco para adelgazar rápido

Sin embargo, si hay un verdadero enemigo de Libra, ese es el azúcar. Estos son los alimentos que debe eliminar primero de su dieta semanal para perder hasta 5 libras en poco tiempo. Aunque el azúcar no es un nutriente “malo” per se, la Organización Mundial de la Salud lo identifica como una de las principales causas de la obesidad y recomienda no comer más de seis cucharadas de postre al día.

El truco para adelgazar pixabay

Sin embargo, el hecho de eliminar el azúcar de la dieta no es suficiente para deshacerse de los kilos de más: además de eliminar este alimento, o al menos reducirlo a un nivel razonable, también debemos incorporar otros nutrientes y hacer ejercicio siempre bajo supervisión. de uno especialistas.

Algunos de los alimentos de los que debemos despedirnos si queremos perder 10 libras incluyen productos horneados, alimentos procesados, bebidas azucaradas y alimentos altamente procesados.

Fecha de creación

junio 2023