



¿Por qué los japoneses están siempre tan delgados?

Descripción

Japón es uno de los países más longevos del mundo y tiene la tasa de obesidad más baja. En el país nipón, sólo el 3% de la población tiene sobrepeso, una cifra muy baja en comparación con España donde la cifra ronda el 20%. El secreto de la delgadez de los japoneses y su alta esperanza de vida reside precisamente en su cultura.

El truco japonés de ser flaco

El secreto japonés para mantenerse en forma toda la vida y no tener sobrepeso no está en las dietas milagrosas ni en los entrenamientos exprés. Es mucho más simple que todo eso y es inseparable de su cultura.

Desde el momento en que nacen, los japoneses siguen hábitos de alimentación saludables y huyen de una vida sedentaria, por lo que mantenerse en forma no requiere un esfuerzo adicional.

El sushi es uno de los platos favoritos de los japoneses. Shutterstock

Veremos cuáles son las principales técnicas saludables que siguen las orientales para mantenerse siempre esbeltas.

La importancia de una dieta sana y equilibrada para estar delgado

Lo que comemos es fundamental para nuestra figura. La dieta japonesa es una de las bases de su delgadez y también de su longevidad. Los japoneses siguen el método hara hachi bu para dejar de comer cuando se sienten casi llenos, pero no del todo. Es decir, si muchos seguimos comiendo, ya se están levantando de la mesa.

El yoga es una disciplina muy practicada por los japoneses para mantenerse en forma. pixabay

Además, los alimentos que componen su dieta y la forma en que se preparan suelen ser muy ligeros y

saludables. Además, no suelen picar entre horas y por si fuera poco, no les gustan los postres muy azucarados.



Descubre cuántos pasos necesitas dar al día para adelgazar con solo caminar

Ejercicio de baja intensidad pero muy consistente.

Los japoneses no son una cultura muy propensa a aplastar en el gimnasio o participar en entrenamientos de maratón. Pero por el contrario. Su cultura es muy activa, evitan en todo momento el sedentarismo y realizan actividades de baja intensidad. Caminar o hacer yoga son algunos de los mejores ejemplos de tus entrenamientos favoritos. También suelen salir en bicicleta.

Caminar todos los días es otro secreto japonés para estar delgado. pixabay

Todas estas actividades, realizadas de forma constante, ayudan a llevar una vida más saludable y mantenerse en forma sin necesidad de ir al gimnasio.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

baños calientes para relajarse

Los relajantes baños de agua caliente son los favoritos de los japoneses. Esta actividad diaria les ayuda a mejorar la circulación y relajarse. Y resulta que un baño de agua caliente durante unos 15 minutos ayuda a quemar calorías y relajar el organismo a la vez que reduce la inflamación y los niveles de azúcar en sangre.

Fecha de creación

mayo 2023