



¿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, solo 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 debe residir precisamente en su cultura.

El truco de los japoneses es ser flaco

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



El ejercicio más completo para fortalecer los glúteos, funciona mejor que las sentadillas

Los japoneses desde que nacen siguen unos hábitos de alimentación saludables y evitan el sedentarismo, por lo que mantenerse en forma no requiere ningún esfuerzo extra.

El sushi es una de las comidas favoritas de los japoneses. Shutterstock

Veremos cuáles son las principales técnicas saludables que siguen los orientales para mantenerse delgados todo el tiempo.

La importancia de una dieta sana y equilibrada para estar delgado

Lo que comemos es importante 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 y dejan 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 y les ayuda a mantenerse en forma.

pixabay

Además, los alimentos que los componen y la forma en que se preparan son en su mayoría muy ligeros y saludables. Además, no suele picar entre horas y por si fuera poco, no le gustan los postres muy azucarados.



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

Ejercicio de baja intensidad pero muy constante.

Los japoneses no pertenecen a una cultura que sea muy propensa a dinamitarse en el gimnasio o hacer ejercicios 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 tu ejercicio favorito. También suelen salir en bicicleta.

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

Todas estas actividades regulares te ayudarán a vivir una vida más saludable y mantenerte en forma sin tener que 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 es un hecho que un baño de 15 minutos en agua caliente ayuda a quemar calorías y relajar el cuerpo mientras reduce la inflamación y los niveles de azúcar en la sangre.

Fecha de creación

julio 2023