Publicado en Distrito Federal el 15/06/2016

# [11 consejos para perder peso de verdad](http://www.notasdeprensa.es)

## El modo de vida mexicana puede no beneficiar mucho a para cuando queremos estar en forma. Por eso, siguen consejos y alimentos que ayudarán a bajar de peso

 Perder peso es un asunto que necesita de tiempo y constancia, no es algo que ocurre de un día para otro. Así que cuando la meta es quemar calorías y reducir tallas, lo primero que debe hacerse es un plan realista. Si tienes sobrepeso y quieres moldear tu figura, es importante que te enfoques en cómo deseas verte. Pero mantente realista, si tienes 30 kilos de sobrepeso y nunca has hecho ejercicio, no esperes tener la figura de Britney Spears en un mes. Existen miles de libros de dietas, miles de técnicas y miles de truquitos que dicen funcionar, pero hay que entender que los atajos no funcionan sin cumplir con la dieta y los ejercicios. Llámalo cómo quieras, pero comienza a ponerte en marcha En la actualidad se ha intentado dejar atrás el término “dieta”, para así hacerlo menos tedioso. Los entrenadores y motivadores personales prefieren llamarle “estilo de vida”, a todo lo que se refiere con comida saludable y entrenamiento regular. La verdad es que no importa cómo lo llames, lo importante es comenzar a practicarlo y mantenerse firme. A continuación, una lista con consejos que quizás no conocías para perder peso, pero qué son realmente efectivos. Estos son aptos para hombres y mujeres. Agregándolos a tu dieta y rutina de ejercicios, los resultados serán visibles en la mitad  del tiempo que se calcula normalmente. Toma nota y no olvides incluirlos en tu nuevo estilo de vida. Datos efectivos para perder peso Agrega té verde a tu dietaEl té verde es muy popular por sus conocidas propiedades antioxidantes, también es clave esencial para acelerar el metabolismo. El hábito de tomar té verde con regularidad facilita la oxidación de la grasa y termogénesis. Ambos elementos son beneficiosos a la hora de perder peso. CanelaLa canela es una especia muy popular en todo el mundo, es utilizada para diferente tipos de recetas. Lo que muchos no saben es que también acelera el proceso de adelgazar. Las propiedades térmicas de la canela ayudan a quemar la grasa acumulada. Antes de comenzar a tomarla, asegúrate de no ser alérgico y no tener problemas de tensión, ya qué la canela puede ser peligrosa si es ingerida indebidamente. El té de canela con miel y limón es ideal para tomarlo en ayunas, aceleras el metabolismo y te llenas de energías buenas. Come mas veces al día y menos cantidadesAprender a medir las porciones de comida y estar al pendiente de las horas en qué debes comer, harán que tu metabolismo trabaje mas rápido y así la pérdida de peso sea constante. Debes comer 6 veces al día, cada 3 horas. Controlar las porciones de proteína y de carbohidratos son elementos importantes para lograr resultados. Toma suplementos alimenticiosLos suplementos alimenticios son complementos importantes en tu dieta, al tomarlos estás aportándole una dosis extra de vitaminas y así haces el proceso mucho mas efectivo. Pure Cambogia Ultra es un suplemento muy popular a la hora de perder kilos de más, cuenta con propiedades que aceleran el metabolismo y controlan el apetito. El Pure Cambogia Ultra también estimula el sistema nervioso de manera controlada y ayuda a liberar mayores cantidades de energía durante tu rutina diaria.  VitaminasTomar vitaminas es importante para mantenerte saludable. Se sabe que cuando se cambia de rutina, ya sea con dieta estricta o asistiendo al gimnasio, el cuerpo puede comenzar a reaccionar de manera negativa. Esto sucede cómo un mecanismo de defensa, no está acostumbrado a comer vegetales, entonces los rechaza. No te preocupes, al cabo de unos días tu cuerpo ya estará acostumbrado y no hará resistencia al cambio. Pero es importante mantenerte firme y las vitaminas te harán mas llevadero el proceso. No elimines los carbohidratos, aprende a elegirlosLos carbohidratos son la fuente de energía del organismo, si dejan de consumirse lo único que resulta es en debilitamiento general, falta de ánimos y enfermedades anémicas. No puedes sacar los carbohidratos de tu dieta diaria, solamente se deben controlar y aprender a elegir entre carbohidratos malos y carbohidratos buenos. La papa, el pan, azúcar refinada, la pasta y las harinas procesadas son carbohidratos malos para el organismo, ya que te brindan energía sin ningún tipo de aporte nutricional. Frutas, cereales de trigo entero, vegetales, avena y granos. Estos son los carbohidratos buenos, ya que aportan energía con un alto valor nutricional, están libres de calorías y grasas saturadas, lo cual hace que sean seguros a la hora de estar a dieta. Ignora los espejos de tu casa Un consejo muy particular que no todos conocen es el de tapar los espejos. Esto se recomienda para personas con muchas inseguridades y baja autoestima. No estés mirándote al espejo constantemente, por lo contrario, enfócate en cómo te sientes y no en cómo te ves. Ya luego de los primeros meses, empieza a disfrutar de tu figura frente al espejo, notarás los cambios y te sentirás mas motivado. Rodéate de personas que te apoyenMuchas veces las personas que frecuentamos, se encargan de desestimar nuestro esfuerzo y recordarnos que no podemos. A veces no lo hacen de mala manera, simplemente es su manera de ser. No te estamos diciendo que dejes de hablar con ellos, pero sí es recomendable que hagas distancia con estas personas, sobretodo cuando sientas que tus ánimos no están del todo elevados. Acércate a gente positiva, de ser posible que compartan tus metas y así puedan apoyarse mutuamente. Nunca está de mas conseguir amigos nuevos, quizás en el gimnasio o en la clase de yoga puedas conseguir alguien con quien compartir tu experiencia. Busca algo que te guste y hazloQuizás no te guste estar metido dentro de un gimnasio levantando peso, y por eso odies tanto hacer ejercicios. Busca alternativas saludables, hoy en día existen muchas alternativas para entrenar qué puedes elegir, desde bailar hasta subir montañas. Qué nada te detenga a la hora de entrenar. DescansaSi comienzas a entrenar y te sientes motivado, recuerda que el descanso es tan importante como el entrenamiento. Así los músculos se regeneran y recargan energías. Para perder peso se necesita constancia y disciplina, sobrecargándote de entrenamiento lo único que lograrás es una lesión. Recompénsate con cada logroNada mejor que perder un kilo, o lograr cumplir con la dieta por una semana. Aprende a darte ánimos con pequeños regalos, así te sientes mas motivado a seguir mejorando. Nuestro cerebro trabaja mejor si sabe que tendrá recompensas extra por lograr su tarea, del mismo modo trabaja el cuerpo. No subestimes el poder de la mente y de la motivación. Puedes tropezar, pero no rendirtePor último, recuerda que ninguna meta es fácil de alcanzar. El proceso de perder peso no es sencillo ni corto. Mantente siempre positivo y busca apoyo emocional. Cuando sientas que no puedes mas, entonces mírate al espejo y recuerda la razón por la que empezaste con esto. No dejes que un mal rato o un tropiezo acaben con tus ilusiones. Si te rindes te tocará volver a empezar desde cero. Aleja las tentaciones y busca siempre la alternativa mas sana a todo lo que te rodea, elige caminar en lugar de agarrar el tren, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, brócoli en lugar de arroz. Así sucesivamente podrás avanzar y dejar a un lado el pasado.

**Datos de contacto:**

OpinionSalud

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/11-consejos-para-perder-peso-de-verdad](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Sociedad



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)