

10 consejos para adelgazar de una manera saludable



- 1 Plantéate metas realistas.**
En función de tu edad, estructura corporal y otros factores, establece como meta un peso saludable que te permita disfrutar de una buena salud y calidad de vida.
- 2 Desconfía de las dietas milagro.**
No te fíes de los métodos que prometen resultados espectaculares a corto plazo y sin apenas esfuerzo; pueden perjudicar tu salud y tu bolsillo y suelen potenciar el efecto rebote.
- 3 Ponte en manos del profesional adecuado.**
Nadie mejor que un especialista (médico de cabecera, nutricionista o endocrino) sabrá asesorarte sobre el tipo de dieta más indicado y motivarte para que no abandones.
- 4 No tengas prisa.**
Perder peso saludablemente implica perder de medio a un kilo a la semana y esa pérdida debe basarse en la interiorización de hábitos de vida saludables, no en una reducción temporal de las calorías.
- 5 No renuncies a ningún alimento.**
Una dieta saludable debe incorporar alimentos de todos los grupos: frutas y verduras, pocas proteínas e incluso grasas, aunque más ligeras, y carbohidratos de bajo índice glucémico.
- 6 No te saltes ninguna comida.**
Haz al menos cinco comidas diarias, para que la sensación de saciedad prevenga el picoteo. Las dietas excesivamente hipocalóricas son contraproducentes porque el organismo se adapta a la reducción energética y se vuelve más difícil bajar peso.
- 7 Excluye el alcohol de tu vida.**
Aporta siete calorías por gramo. El whisky o el ron son los que más aportan, mientras que el vino o la cerveza contienen menos. En su lugar, bebe mucha agua al día.
- 8 Pásate a la vida activa.**
Aumentar el gasto energético es fundamental para perder peso, por lo que has de animarte a caminar todos los días, usar las escaleras o incluso hacer actividades aeróbicas, siempre según tus características y condición física.
- 9 No te saltes las horas de sueño.**
Dormir es fundamental para mantener el peso a raya, y hacerlo pocas horas provoca la liberación de hormonas como la ghrelina, que estimula el hambre.
- 10 Consulta a tu farmacéutico.**
Las farmacias ofrecen planes de adelgazamiento, y también existe la posibilidad de realizar test nutrigenéticos, que te pueden ayudar a adaptar tus necesidades nutricionales a tu perfil genético y orientar tu dieta.