

Consejos bajar de peso y reducir grasa en poco tiempo

Contributed by Marialuisa
Wednesday, 15 October 2008
Last Updated Wednesday, 15 October 2008

¿Quien no necesita consejos para bajar de peso rapido? Todos en algun momento de nuestra vida hemos querido perder peso y medidas, ya se por comer en exceso, un embarazo, problemas con la tiroides, cambios hormonales, estres o simplemente por herencia. El caso es que el sobrepeso es un problema que padecen millones de personas de todos los paises, culturas y razas pero especialmente en los paises occidentales (desarrollados). La influencia americana ha llegado a todos los rincones de la tierra y casi es imposible hablar de algun pais en el que no exista alguna franquicia de comida rapida (engordativa) Por eso aqui te damos algunos consejos bajar de peso :

- 1.- Camina todos los dias almenos unos 20 minutos al dia.
- 2.- Come despacio y lento por que el cerebro tarda alrededor de 20 minutos en registrar la señal de saciedad.
- 3.- Toma muchos liquidos en el transcurso del dia.
- 4.- Trata de comer carbohidratos complejos y empezar tus comidas con un buen plato de ensalada o verduras.
- 5.- Toma fibra junto con cada una de tus comidas para reducir la cantidad de grasa que se absorbe en el tubo digestivo.
- 6.- Toma algun supresor o inhibidor del hambre (muchas veces el problema es de ansiedad).
- 7.- Duerme bien y evita el estres (el estres produce unas sustancias que favorecen el almacenamiento de grasa del cuerpo).
- 8.- Come algo cada dos horas, mientras mas veces comas mas rapido vas a reducir peso y medidas, especialmente vas a bajar grasa del abdomen.
- 9.- Come un poco de todo y de manera balanceada para evitar el almacenamiento de grasa por desnutricion.
- 10.- Prepara tus alimentos siempre con aceite de oliva (los demas aceites vegetales se vuelven engordativos y dañinos a la salud cuando se calientan produciendo millones de radicales libres).

Sigue estos consejos y en poco tiempo acabaras con el sobrepeso, haz de esto un habito y jamas volveras a engordar.

prueba el gran descubrimiento natural para bajar de peso rapido y eficazmente