

Adelgazar sin Esfuerzo Descubre como Lograrlo

Contributed by Marialuisa
Sunday, 02 September 2007
Last Updated Sunday, 12 October 2008

Adelgazar sin esfuerzo parece increíble pues casi todos los libros sobre como adelgazar y la mayoría de los expertos en obesidad se la pasan diciendo que la única forma de adelgazar es simplemente cerrar la boca y dejar de comer y que de otra manera jamás conseguiras adelgazar y eliminar la obesidad.

No hay nada más falso y erróneo que este concepto. Hoy en día existen estudios que demuestran que sí se puede y se debe adelgazar sin esfuerzo pues es la única manera de permitirle al cuerpo que se vaya adaptando al cambio paulatinamente. Cuando una persona hace una dieta estricta y que limite algún nutriente lo único que está haciendo es empeorar el problema pues su cuerpo almacenará grasa con mayor facilidad debido a los cambios metabólicos que sufre el cuerpo.

Para poder perder peso y adelgazar sin provocar cambios metabólicos que dañen o lastimen al cuerpo es necesario seguir un plan alimenticio que incluya todo tipo de nutrientes, desde las grasas hasta los carbohidratos y las proteínas. Es indispensable comer suficientes cantidades de alimentos para evitar el rebote y la manera más rápida y segura de adelgazar sin esfuerzo es comer muchas veces al día.

Lo ideal es comer una 7 u 8 veces al día, si es necesario lleva siempre contigo dos o más refrigerios y come uno cada dos horas, cada vez que una persona come algo el cuerpo acelera sus funciones metabólicas y como consecuencia quema más grasa y calorías. La obesidad si tiene solución y está en la comida, solo hay que saber que comer y jamás saltarse una comida o quedarse con hambre pues estos dos factores favorecen el rebote.

Si tienes prisa por perder peso debes consumir carbohidratos complejos es decir frutas, verduras, cereales de grano entero y leguminosas, proteínas magras como carne de pavo, pechuga de pollo, pescados, carne de res y puerco sin grasa, quesos bajos en grasa y todo tipo de lácteos descremados. Debes consumir grasas vegetales como el aceite de oliva, las semillas, nueces, almendras, pistaches, cacahuates y aguacates. A partir de estos alimentos puedes seguir un régimen alimenticio que te ayudara a perder peso y adelgazar sin esfuerzo y sin provocar rebotes.

Descubre como puedes lograr adelgazar sin esfuerzo y como bajar de peso rápido