



CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA PERDER PESO

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS
PARA
PERDER PESO

one in
at a time



PERDER PESO

Gracias por interesarse en nuestro libro sobre la pérdida de peso. Han tomado la decisión correcta ya que éste es una guía fundamental para todas las personas que deseen perder peso y adoptar un estilo de vida saludable.

El objetivo de esta guía es brindarles los mejores consejos acerca de la pérdida de peso y los secretos para tener éxito a lo largo del camino. Espero que este libro les resulte útil y sea el punto de partida hacia un estilo de vida más saludable y les permita cambiar sus vidas para lo mejor y de forma permanente.

Otórguese la libertad de compartir esta guía con sus familiares y amigos; también encontrarán más información y consejos en nuestro sitio web, www.ejerciciosbajar peso.com. En el sitio, dentro de la sección de artículos, también tendrán acceso a información actualizada sobre le tema de perder peso y rutinas de ejercicio.

Aviso legal

Aunque nos hemos esforzado por corroborar la información presentada en esta publicación, tanto como por brindar información irrefutable y de excelencia en el contenido del presente, el Autor y el Publicista no asumen responsabilidad por errores, omisiones o problemas de interpretación que se puedan encontrar en el presente material.

La información presentada en esta publicación tiene el objetivo de actuar como guía y ser tomada como consejo ya que está basada en experiencias personales y anécdotas de la vida. Esta guía no debe ser usada en reemplazo de consejo médico, legal o contable. El Autor y el Publicista manifiestan que la información contenida en la presente publicación está sujeta a cambios conforme a las normas y regulaciones de los diferentes estados en los que sea publicada. Se recomienda a todos los lectores familiarizarse con las normas y regulaciones locales que puedan aplicar al uso de esta publicación.

El Comprador o Lector de la presente publicación asume responsabilidad total por el uso de la información contenida en la presente guía conforme a todas las normas y regulaciones vigentes. El Comprador o Lector asume responsabilidad total ante prácticas legales y demás aspectos concernientes al uso de la presente publicación.

El Autor y el Publicista de esta guía no asumen responsabilidad en nombre de ningún Comprador o Lector de este material.

El Comprador o Lector de la presente guía puede compartir la información, en ésta contenida, siempre y cuando el contenido e información se mantenga inalterado. Debe contener la dirección de página web y todos los enlaces en la presente incluidos.

Índice:

¿Por qué Tenemos Sobre Peso?

Consejos para Perder Peso

Cómo Elegir la Dieta Adecuada

Dieta y Ejercicio, Las Claves del Éxito para Perder Peso

Consejos Prácticos para Bajar de Peso y Mantenerse Saludable

Dieta Rápida para Bajar de Peso

Los 10 Mitos de la Pérdida de Peso y el Ejercicio

Perdida de Peso y Ejercicio – Realidad vs Ficción

Consejos y Estrategias para No Perder la Motivación

¡Pérdida de Peso, Cuerpo Saludable y Paz Mental para Toda la Vida! - ¡El Secreto NO está en los cuadros!

Material Didáctico

La primera pregunta a hacerse antes de comenzar con un plan para perder peso es:

¿POR QUÉ TENEMOS SOBRE PESO?

Saber cuál es la raíz del problema es el mejor camino para encontrar la solución apropiada. El porcentaje de personas con sobre peso en Estados Unidos es alarmantemente alto y crece año por año. No se trata sólo de un problema estético, sino que es mucho más grave ya que el sobrepeso está íntimamente relacionado con enfermedades como cáncer, diabetes y problemas cardíacos que ponen en riesgo la vida de muchas personas.

Existen tantos métodos para bajar de peso, todos bajo la promesa de bajar de peso rápido, que las personas que desean bajar de peso simplemente se sienten abrumadas ante tanta oferta sin saber cuál es la adecuada: libros, píldoras, programas de descenso de peso e incluso cirugía. Sin embargo, ninguno de estas parece ser la opción ideal ya que todas ellas tienen su lado negativo. Por ejemplo, si elegimos tomar píldoras para adelgazar, ¿tendremos que tomarlas toda la vida? ¿Correremos el riesgo de recuperar el peso perdido si las dejamos de tomar? Lo mismo sucede con los programas de descenso de peso. Luego de la semana que dura el programa la pregunta es: ¿y ahora? ¿Tengo que seguir semana tras semana durante el resto de mi vida? Incluso la cirugía, la cual ha sido desarrollada como la última opción en casos extremos donde es necesario tomar medidas extraordinarias, no siempre es la solución definitiva ya que luego de ser realizada, el paciente debe continuar con un régimen estricto.

Es por esto que considero que antes de pensar en cuál es el plan perfecto, debemos primero de pensar en los factores que nos llevaron a esa situación. La pregunta más importante siendo: ¿por qué tenemos sobre peso? A continuación les presento cuáles son, en mi opinión, las cinco razones fundamentales por las cuales no sólo tenemos sobre peso, sino que nos impiden perderlo.

Pereza

En mi opinión, la pereza es la razón principal por la cual las personas aumentan de peso y es también el motivo principal por el cual no pueden perder peso. Muchas personas son naturalmente perezosas y piensan que perder peso es igual de fácil como aumentar de peso y se rinden cuando se dan cuenta de que no es así. Las personas perezosas quieren todo fácil en la vida y no están dispuestas a hacer esfuerzo alguno. La comida rápida es su mejor aliada, ya que no se molestan en cocinar, y tampoco les gusta hacer actividad física ni ser activos en lo general. Lamentablemente para los perezosos, hay una mala noticia “sin esfuerzo no se consigue nada en la vida”. Mi recomendación para combatir la pereza es que en lugar de ver tanta televisión, pasar tantas horas sentados frente a la computadora y tener una vida sedentaria, ¿por qué no levantarse del sillón y salir a dar un paseo? ¿Hacer algo activo? ¡Los pequeños cambios son los que hacen las grandes diferencias!

Falta de Voluntad

Otra de las razones es la falta de voluntad y de autocontrol. Luego de unos pocos días de haber comenzado el tratamiento te das por vencido, te dices: “es demasiado difícil, no veo ningún resultado, soy y siempre seré gordo, no tengo la voluntad para hacerlo.” Puede ser, pero si lo eres es porque tú mismo piensas que lo eres.

Siendo así el caso, nunca conseguirás nada en la vida porque no tienes la voluntad de hacer un esfuerzo. En la batalla por perder peso no se ven los resultados de inmediato. Como todo lo que vale en la vida, no sucede de un día para otro. Para perder peso es necesario hacer esfuerzos y ser constante. También hay que dejar los pensamientos negativos a un lado, ya que si piensas “soy demasiado gordo para perder peso”, jamás tendrás éxito. Los hechos valen más que las palabras, ¿por qué no intentas poner manos a la obra en lugar de seguir quejándote de tu situación?

No Desayunar

Es 100% verídico que el desayuno es la comida más importante del día. Mientras dormimos nuestro cuerpo se recupera tanto física como mentalmente. Durante la noche el cuerpo pasa 8 horas sin alimento y es por eso que en la mañana lo que necesita es combustible alimenticio para comenzar el nuevo día.

El desayuno debe proveer al cuerpo los nutrientes esenciales necesarios para comenzar el día y funcionar adecuadamente. Si no desayunas, estás más propenso a sentir hambre durante el día y consumir alimentos innecesarios a lo largo del día y así subir de peso.

Genética

Otra de las razones por las cuales las personas suelen tener sobre peso es la genética. Personas con historial familiar y generaciones de obesos son más propensas a tener sobre peso. También sucede con las personas delgadas. Muchas personas son naturalmente delgadas debido a su genética.

Sin embargo, no todo está perdido ya que con un buen plan alimentario y ejercicio todo se puede lograr. Si incluso con una dieta balanceada y actividad física no se logra el resultado esperado, entonces es recomendable consultarlo con un doctor ya que existen muchos procedimientos médicos para curar la obesidad.

Comer los Alimentos Equivocados

Por último, tal vez la razón de tu exceso de peso es comer los alimentos equivocados, a la hora equivocada en el lugar equivocado.

Muchas personas se preguntan por qué al comer menos que sus amigos delgados siguen sin poder perder peso. Una de las razones puede atribuírsele al metabolismo, pero también es necesario tener en cuenta que se debe al tipo de alimento que consumen. No se trata de la cantidad, sino de la calidad de los alimentos. Por ejemplo, una bolsa pequeña de papas fritas tiene muchísimas más calorías que un tazón de vegetales cocidos. Es por esto que con tan sólo comer una pequeña cantidad del alimento equivocado se puede subir de peso.

Para mayor información sobre el tipo de daño que los alimentos equivocados provocan a nuestro organismo, haga [clic aquí](#).

CONSEJOS PARA PERDER PESO

Ahora que sabemos cuáles son los problemas que te conllevan a tener sobre peso, la solución es hacer exactamente lo opuesto: si eres perezoso, no lo seas; si comes los alimentos equivocados, come los correctos, etc. Esto se escucha muy sencillo, pero no es tan fácil cambiar un estilo de vida de un día para otro, es por eso que he formulado los siguientes consejos para ayudarte a que la pérdida de peso no sea una tortura.

Disfrutar de la Actividad Física

La mejor forma de disfrutar de hacer actividad física es haciendo lo que a uno le gusta. Hacer ejercicio no necesariamente tiene que ser duro y sudoroso, también puede ser relajante y placentero. Pensar en algo que nos gusta y hacerlo es la forma más reconfortante de hacer actividad física. Natación, clases de baile, boxeo, Pilates o incluso pequeños paseos alrededor de la casa o colonia. Busca actividades divertidas en lugar de pasar tanto tiempo mirando la televisión o sentado frente a la computadora.

Establecer Metas Reales

Piensa en un evento para el cual quieres lucir de forma espléndida y enfoca todas tus energías en lograrlo. Una boda, un cumpleaños, vacaciones, etc. Tener como meta un evento para el cual quieres lucir bien antes de elegir lo qué vas a comer puede hacer una gran diferencia en tu selección de alimentos.

Llevar una crónica de tu progreso también ayuda a mantener la motivación. ¿Por qué no comprar ropa elegante o distinguida una talla más pequeña para motivarnos a bajar de peso para vernos mejor en ellas? Estos pequeños trucos pueden ayudarte a mejorar tu fuerza de voluntad y mantenerte dentro de las reglas del plan. Siguiendo planes personalizados para adelgazar, tal como el que se encuentra haciendo [clic aquí](#), también es una buena manera de establecer y registrarse a metas reales.

El Desayuno es la Clave

Ya lo mencioné anteriormente, pero no está demás volver a hacerlo. El desayuno es la comida más importante del día. Aunque siempre estamos apurados por la mañana, sin tiempo para preparar un buen desayuno, se puede lograr mucho con pequeños cambios. Levantarse de la cama 10 minutos antes es todo lo que se requiere para poder prepararte un pan tostado y café por la mañana. Quizás no se escuche como mucho, pero harán mucho por ti. Otra opción, para los que no pueden levantarse ni siquiera 5 minutos antes, es tener plátanos, manzanas o barras de cereal siempre disponibles para ir comiéndolos en el camino al trabajo.

Comer Despacio

Come tu comida lentamente como si fuese el último bocado disponible en el mundo. Está científicamente comprobado que el cerebro tarda entre 10 a 15 minutos en recibir la información de lo que el cuerpo consume. Esto quiere decir que si comemos rápido, el cerebro no puede determinar a esa velocidad si el cuerpo está satisfecho o no, haciendo así que sigamos comiendo aún cuando deberíamos sentirnos satisfechos. Comer despacio le da al cerebro el tiempo necesario para determinar cuándo es suficiente y, de esa forma, comer menos. Inténtalo y verás la diferencia.

Sustituir

La sustitución de alimentos es una muy buena estrategia para perder esas libras de más. Si es muy difícil alejarse de los alimentos que a uno más le gustan. Una alternativa es cambiarlos por versiones *light* o bajas en calorías. Por ejemplo, optar por versiones al horno en lugar de las tradicionales papas fritas. Si estas pequeñas sustituciones no son suficientes para bajar de peso, aquí les presento algunas otras ideas:

- Cambiar productos de harina común por productos de harina integral. La fibra de los productos integrales tarda más en digerirse, provocando sensación de saciedad por más tiempo. Por ejemplo, cambiar pan blanco por pan integral, fideos blancos, por fideos integrales, etc.
- Elegir leche semi-descremada o descremada en lugar de leche entera.
- Preparar sus propios alimentos en lugar de optar por comidas rápidas o congeladas. De esa forma nos aseguramos de saber exactamente qué contiene la comida y cómo fue preparada. Además, ¡es una excelente forma de ahorrar dinero!
- Optar por las escaleras en lugar del ascensor.
- Si tiene automóvil, estacionelo 5 a 10 minutos antes de llegar y camine por el resto de su trayectoria.

COMO ELEGIR LA DIETA ADECUADA

Los 3 Factores que una Dieta debe Tener para Garantizar el éxito

Para lograr una pérdida de peso que sea constante y definitiva es necesario encontrar la mejor dieta para cada uno de nosotros. Entre tanta variedad y opciones, lo más importante es encontrar la dieta indicada de acuerdo a nuestros gustos, preferencias y estilo de vida.

La mejor dieta debe incluir los 3 aspectos claves que voy a presentar a continuación. Eligiendo la dieta a seguir conforme a estos 3 aspectos es la manera ventajosa para iniciar su marcha hacia el bajo peso.

1. Éxito Comprobado

¿Hay fotos de personas reales antes y después de la dieta? ¿Hay testimonios de personas que hayan seguido esa dieta? ¿Hay estudios realizados sobre esa dieta?

No es necesario encontrar respuestas a las tres preguntas anteriormente mencionadas, pero encontrar una dieta confiable y con resultados comprobables es realmente importante. Encontrar una dieta con éxito comprobado nos motiva a seguirla, ya que si resulto para otras personas, TIENE que resultar PARA MI.

La confianza en uno mismo es uno de los factores que menos se tienen en cuenta pero es uno de los más importantes ya que si muchas veces has intentado seguir una dieta sin éxito, el saber que esta dieta ha funcionado para otras personas puede ser la dosis extra de entusiasmo necesaria para continuar con el plan. También es motivante si la dieta la proveyó un especialista ya que sabremos que es una dieta segura y efectiva.

2. Accesible

Perder peso no debería costar cientos de dólares. La mejor dieta debe ser accesible para el bolsillo de cualquier persona.

Si un plan alimenticio o una dieta cuestan mucho dinero hay que sospechar de ellos. Existen muchas opciones y como consumidor vale la pena tomarse el tiempo para evaluarlas. Muchos programas para perder peso no son reembolsables y se puede perder mucho dinero si la dieta consiste de una suscripción semestral o anual.

Sin embargo, tengamos en cuenta que la mejor dieta SI tiene que costar algo de dinero. En realidad es mucho mejor si tenemos que hacer una pequeña inversión en nuestro programa o dieta ya que si hemos invertido dinero es más probable que la cumplamos. Aunque no sea una suma muy grande, todos queremos cuidar nuestro dinero y obtener las mejores ganancias posibles, es por eso que una dieta en la que haya que invertir un poco será la mejor dieta.

3. Compatible con Nuestros Gustos y Estilo de Vida

Este es el aspecto más importante para tener en cuenta al momento de elegir nuestro plan. Sin embargo, también es el aspecto en el que la mayoría de las personas cometen errores. ¿Por qué? Porque simplemente eligen una dieta y comienzan sin considerar si es compatible con sus gustos y estilo de vida.

Por ejemplo, si odias sentir que tienes hambre, necesitas elegir un programa que te permita comer varias veces al día para evitar esa sensación. Si te aburres fácilmente, la mejor dieta para ti es la que sea flexible y variada. En resumen, las dietas son como los autos: hay cientos de modelos diferentes, cada uno con sus características particulares y todos te conducirán donde quieras ir; pero conforme a tu personalidad, te gustará más un auto sobre los otros. Lo mismo sucede con las dietas.

Seguir un plan alimentario ya es bastante difícil en sí mismo, no lo hagas más laboroso intentando seguir una dieta que no es compatible contigo en lo más mínimo. Además, la mejor dieta será la que te haga sentir emocionado y deseoso por seguirla. Elige una dieta que puedas disfrutar, en la que confíes y que puedas realizar. ¡Disfrútala!

Recuerda estos tres pasos antes de elegir una dieta y los resultados hablarán por sí mismos. Puede parecer aburrido planear tanto antes de comenzar, pero es la clave para lograr el éxito.

En veces necesitamos un poco de ayuda para innovar nuevos platillos que son saludables y permisibles en nuestra dieta, haga [clic aquí](#) para obtener mas de 130 recetas adecuadas para cualquier dieta.

DIETA Y EJERCICIO, LAS CLAVES DEL ÉXITO PARA PERDER PESO

En toda sinceridad, ¿te puedes identificar con esta frase? “He probado miles de dietas y ninguna me ha dado resultado”. Yo me identificaba con esa frase hasta entender que seguir solamente un régimen alimenticio no garantiza la pérdida de peso ni tampoco la salud física. Comprendí que necesitaba agregar ejercicio a mi plan ya que no sólo se trata de bajar de peso si no de estar saludable y mantenerse saludable a largo plazo. Nuestra mayor riqueza es nuestra salud, ¡es tiempo de cuidarla! La clave es encontrar el balance perfecto entre alimentación y actividad física.

Tres conceptos básicos a tener en cuenta:

1. **Balance:** una dieta balanceada debe contener carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, sales, minerales y fibra en cantidades proporcionales. Los carbohidratos son nuestra fuente de energía y tienen un papel muy importante en nuestra dieta. Una dieta balanceada debe incluir alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, carnes, granos y legumbres.
2. **Moderación:** controlar las porciones, comer porciones pequeñas en intervalos regulares. La ecuación es muy simple, cuanto más grande las porciones, más aumentamos de peso.
3. **Variedad:** una amplia variedad de alimentos garantiza una nutrición completa. La variedad nos permite tener más opciones al momento de sustituir alimentos.

Está científicamente comprobado que una persona con una dieta pésima está más propensa a sufrir enfermedades tales como obesidad, cáncer, diabetes o problemas cardíacos. Asimismo, los beneficios de una dieta saludable acompañada de actividad física también han sido comprobados científicamente. Existen muchos programas de ejercicios que no sólo incluyen las típicas y aburridas rutinas de entrenamiento, sino que también ofrecen otras alternativas como clases de baile, aerobics, yoga, etc. Son mucho más entretenidos y eso los hace más efectivos para no abandonarlos en la primera semana.

Pero no hay que equivocarse, el ejercicio acompañado de una dieta saludable es la clave. Entonces, para estar saludable, ¡ejercítate y sé inteligente a la hora de elegir tus alimentos!

Haciendo [clik aquí](#) podrá obtener información adicional sobre como puede preparar comidas saludables y deliciosas con productos fáciles de encontrar en cualquier supermercado.

CONSEJOS PRACTICOS PARA BAJAR DE PESO Y MANTENERSE SALUDABLE

Aunque nos parezca una meta inalcanzable, el camino hacia nuestro cuerpo ideal puede ser mucho más corto y placentero si comenzamos a cambiar pequeños hábitos cotidianos a partir de hoy mismo. A continuación encontrarás mis consejos para lograr el cuerpo soñado.

- Comer pequeñas porciones cada 2 o 3 horas agiliza el metabolismo y reduce la acumulación de grasa. Es importante consumir alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y grasas.
- La forma más fácil de perder peso es evitar comer tres horas antes de dormir. No comer al menos tres horas antes de dormir reduce la acumulación de grasas durante la noche.
- Tener una dieta balanceada. Se recomienda la siguiente proporción: 12-20% de proteínas, 55-65% de carbohidratos, y 25-30% de grasas.
- Los postres deben ser esporádicos y en promedio no más de dos veces por semana. Si el cuerpo te “pide” algo dulce, una alternativa puede ser comer frutas secas sin azúcar o gelatina *light*.
- Comer en pequeñas porciones y esperar 20 minutos antes de decidir si necesitamos comer más. Esto le dará el tiempo suficiente al cerebro para determinar si realmente necesita más alimento o si está satisfecho. Si todavía necesita más alimento, repita la misma operación, coma una porción pequeña y espere 20 minutos.
- Cuidado con los productos *light* o libres de grasa, ya que cuando estos se consumen en exceso también son almacenados en forma de grasa por el cuerpo. Muchos de los productos bajos en grasa contienen mucha azúcar. ¡Si! Ese es el secreto que pocos saben y la azúcar en exceso es tan perjudicial como la grasa.
- Ejercicio. La actividad física es la clave para un cuerpo saludable. El ejercicio previene enfermedades tales como cáncer, diabetes y problemas cardíacos, así como también fortalece nuestros huesos haciéndolos menos proclives a quebraduras o fracturas. Además, la actividad física produce una sensación de bienestar general ya que, mientras se ejercitan, las personas tienden a distenderse y olvidarse de sus problemas, evitando ansiedad y depresión. No sólo nos permite tener un cuerpo saludable sino una mente saludable. Entonces, ¿qué estás esperando para comenzar a realizar actividad física?

Información adicional sobre el tema de bajar de peso utilizando consejos prácticos y útiles puede encontrarse haciendo [clic aquí](#).

DIETA RAPIDA PARA BAJAR DE PESO

En la actualidad, todos queremos una dieta que nos ayude a perder peso de una forma más rápida y que también sea efectiva para no recuperar el peso perdido. La dieta rápida para bajar de peso tiene como principio fundamental mantener la mente y el cuerpo en armonía para lograr el objetivo. La cantidad de calorías que consumimos controla nuestro peso corporal. Si consumimos más calorías de las que quemamos, subiremos de peso. Si reducimos la cantidad de calorías o aumentamos la actividad física que realizamos, bajaremos de peso, es muy sencillo. Una dieta exitosa tiene que combinar alimentación adecuada y actividad física. La clave del éxito es aumentar la actividad física y disminuir la cantidad de calorías que consumimos.

La Dieta Rápida para Bajar de Peso recomienda lo siguiente:

1. Ejercicio: quemar al menos 2000 calorías por semana. Se recomienda caminar 10 minutos al día y realizar 20 minutos de actividad física durante la semana. Caminar una milla quema 150 calorías.
2. Consumir al menos cinco porciones de frutas o verduras por día. Tres tazones de brócoli, por ejemplo, contienen sólo 120 calorías.
3. Sustituir comidas es una de las claves para bajar de peso rápido. Existen muchas opciones tales como batidos o preparados que son muy beneficiosos a la hora de perder peso rápido. Reemplazar dos comidas a la semana nos ayudará a bajar 10 libras en un año y es un cambio mínimo en nuestra alimentación.
4. Escuchar las señales de nuestro cuerpo. Comer cuando tenemos hambre, parar de comer cuando estamos satisfechos. Disfrutar de la comida.
5. Evitar comer con voracidad sólo porque nos gusta la comida. La Dieta Rápida para Bajar de Peso ayuda a diferenciar hambre de otros estados (ansiedad, angustia, aburrimiento) y así evitar comer de más.
6. Una dieta balanceada y actividad física es el único camino hacia la pérdida de peso y un cuerpo saludable. No hay atajos ni fórmulas mágicas.

Haciendo [clic aquí](#) obtendrá información sobre una de las maneras más eficientes para estructurar una dieta eficaz.

LOS 10 MITOS DE LA PERDIDA DE PESO Y EL EJERCICIO

Para perder peso y mantenerse saludable hay que desterrar 10 mitos acerca de la pérdida de peso y el ejercicio

***Mito 1** – Las máquinas caras y modernas queman más calorías que las tradicionales.*

REALIDAD – No hay que dejarse engañar por la propaganda de máquinas de ejercicios nuevas que prometen resultados instantáneos. La cruda realidad es que la cantidad de calorías que se queman es directamente proporcional al esfuerzo que el ejercicio requiere. En general, cuanto más duro es el ejercicio, más calorías se queman. Cuanto más suave se siente, menos calorías se queman.

Es así de simple, no es cuestión de precio sino de esfuerzo. A mayor esfuerzo físico, mayor cantidad de calorías quemadas.

***Mito 2** – Ejercicios sin carga de peso son más efectivos que con máquinas.*

REALIDAD - Si el objetivo es perder peso, tonificar músculos y tener un cuerpo saludable, no hay diferencia. Mi consejo es realizar la actividad que a uno más le guste y que se sienta cómodo como para realizarla con continuidad.

***Mito 3** – Los ejercicios de baja intensidad son ideales para la pérdida de peso ya que se concentran en la “zona para perder grasa”.*

REALIDAD - “La zona para perder grasa” no es lo importante. Nuestro cuerpo está siempre “quemando” carbohidratos y grasa para convertirlos en combustible. Nuestro cuerpo tiende a utilizar más grasa como combustible durante ejercicios de baja intensidad. Alguien tomó este principio y lo generalizó indicando que los ejercicios de baja intensidad son los mejores para perder peso, pero... ¡no es así!

***Mito 4** – Realizar actividad física durante 30 minutos dos o tres veces a la semana es suficiente para bajar de peso.*

REALIDAD – Es mejor que no hacer nada, pero no es lo ideal. Yo estoy convencido de que nuestros cuerpos están diseñados para estar activos a diario. Cuando hacemos ejercicio a diario nos sentimos más saludables, más livianos, más energéticos entre muchos beneficios más.

Además, realizar ejercicios a diario mejora nuestro metabolismo como ninguna otra cosa puede hacerlo. Yo recomiendo realizar entre 30 y 60 minutos de actividad aeróbica diaria y tres días de entrenamiento con carga de peso por semana.

***Mito 5** – Es posible eliminar grasa localizada realizando ejercicios específicos. Por ejemplo, al hacer abdominales, se puede reducir la grasa abdominal.*

REALIDAD – ¡No es posible localizar la zona donde se quema la grasa! No es posible controlar dónde quemar grasa y dónde no.

Mito 6 – *No es posible perder peso.*

REALIDAD – Sí, se puede perder peso, pero sucede mucho más lento de lo que todos deseamos. Creer que sí se puede es fundamental para que suceda. Si se siguen los pasos adecuados, se baja de peso. No hay que dejarse intimidar por cada dieta nueva que aparece o cada máquina de ejercicios que promete ser milagrosa.

Mito 7 – *No se debería hacer ejercicio con carga de peso hasta perder la mayor parte del peso deseado ya que el entrenamiento con pesas hace que el proceso de pérdida de peso sea más lento, o impide eliminar la grasa o muchas cosas más.*

REALIDAD – El entrenamiento con carga de peso es FUNDAMENTAL para perder peso ya que activa las funciones metabólicas que nos permiten quemar calorías, y además, tonifica los músculos. Deberías comenzar a entrenar con pesas cuanto antes.

Mito 8 – *Se queman más grasas haciendo ejercicio con el estómago vacío.*

REALIDAD – Ejercitarse con el estómago vacío no hace ninguna diferencia al momento de quemar grasas. De hecho, puede llegar a tener un efecto negativo en la actividad ya que no tenemos la energía suficiente para realizar los ejercicios correctamente. Comer o no comer antes de realizar actividad física es una elección personal.

Mito 9 – *Se debería hacer entrenamiento con carga de peso antes de ejercicios aeróbicos ya que de esa forma se quema más grasa.*

REALIDAD – La orden en que se realizan los ejercicios no afecta la forma en que se pierde peso. En mi opinión, yo recomiendo realizar ejercicios con pesas luego de hacer ejercicios aeróbicos simplemente porque los músculos han entrado en calor y las posibilidades de sufrir una lesión son mucho menores.

Mito 10 – *Se queman más calorías trotando o corriendo que caminando.*

REALIDAD – Se queman 62 calorías por 100 libras de peso corporal por milla recorrida (caminando, trotando o corriendo). Por ejemplo, si una persona pesa 150 libras, se queman 93 calorías por milla recorrida (62 x 1.5). Por supuesto que trotando o corriendo se recorre la misma distancia, pero en menor tiempo quemando así más calorías en el mismo período de tiempo.

¡A ponerse en movimiento! :)

PERDIDA DE PESO Y EJERCICIO – REALIDAD vs FICCION

El universo que rodea el proceso de la pérdida de peso y la actividad física es muy extenso y es muy fácil para el consumidor perderse en una infinita oferta de promesas vanas si no es cuidadoso. Con mis libros e investigación, mi objetivo es facilitar la tarea y ofrecerles a los lectores una solución libre de mitos y falsas promesas.

En primer lugar, quiero dejar en claro que no existen soluciones mágicas, pociones o píldoras para adelgazar que solucionen el problema sin el menor esfuerzo y en poco tiempo. Los comerciales televisivos en los que una señorita delgada y bella nos dice “es muy fácil, no vas a poder creerlo”, resulta muy atractivo a nuestro deseo natural de gratificación instantánea. No queremos aceptar la cruda realidad y continuamos buscando la solución mágica. Si de veras existiera una solución mágica, una píldora milagrosa o la dieta ideal no habría más del 60% de la población norteamericana con sobre peso.

Perder peso y estar en forma requiere de conducta y compromiso. La recompensa por todo el trabajo duro será un cuerpo en forma, claridad mental, mejor calidad de sueño e incluso aumento de deseo sexual. Yo mismo he comprobado que gracias a los cambios positivos que realicé en mi vida con respecto a la pérdida de peso y actividad física, otras áreas de mi vida también cambiaron hace lo mejor. Me levanto energizado, me siento con expectativas al comenzar cada día, me siento más a gusto interactuando con otras personas, mi cuerpo se siente más fuerte y ágil y mi apariencia en general ha mejorado notablemente.

El Compromiso de la Pérdida de Peso demuestra que promesas, como perder 30 libras en 30 días, son en el mejor de los casos, improbables y, en el peor de los casos, peligrosas y poco saludables.

Perder peso es simple, es matemática pura: 1 libra de grasa = alrededor de 3500 calorías, 30 libras de grasa = 105,000 calorías. Para perder 30 libras de grasa en 30 días es necesario reducir 3500 calorías por día o 105,000 calorías por mes. Digamos que si tu ingesta diaria de calorías es de 3000, tendremos un problema. Claro, esas mismas calorías de más se pueden quemar realizando actividad física. Una hora de bicicleta fija a una velocidad promedio de 20 millas por hora quema 400 calorías. Para quemar 3500 calorías diarias se necesitarían 9 horas de bicicleta diarias.

A la hora de perder peso, si se busca una solución rápida y libre de esfuerzo, lo único que encontrarás será frustración.

Entonces, para resumir, éstos son los conceptos generales a tener en cuenta al momento de decidir que quieres perder esas libras de más:

Primero, olvidar la idea de que una dieta mágica o una píldora milagrosa va a transformar nuestro cuerpo y convertirlo a un estado esbelto y tonificado. Perder peso significa ingerir menos calorías de las que se utilizan, simple y conciso. Para lograrlo, será necesario ponerse en movimiento y realizar actividad física al menos tres o cinco días a la semana por lo menos 30 minutos cada día. Segundo, prestar mucha atención a lo que estamos comiendo a diario. Optar por alimentos naturales, ricos en vitaminas, minerales, fibras, proteínas y carbohidratos complejos y limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, sodio, azúcar, y conservantes. Tener estos simples consejos en mente a la hora de comenzar un programa para perder peso es el primero paso hacia el éxito. ¡Felicitaciones por tomar la decisión de comenzar a cambiar tu vida para convertirte en un ser más saludable!

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA NO PERDER LA MOTIVACION

¿Cómo mantener la motivación luego de las primeras 5 o 10 libras perdidas?

A todos nos ha ocurrido. Todos nos hemos “descarrilado” de nuestra dieta a las pocas semanas de haberla comenzado porque perdimos la motivación inicial.

Nuestra actitud mental es el 90% de la batalla para lograr perder peso.

A continuación encontrarás 6 consejos sobre motivación que pueden ser útiles cuando estamos por darnos por vencidos en la lucha por perder peso:

Consejo de Motivación para Perder Peso 1: Establecer metas alcanzables. Tener como objetivo perder 10 libras por semana es una apuesta segura al fracaso.

Consejo de Motivación para Perder Peso 2: Establecer metas flexibles. Entender que se pierde más peso al principio, sobre todo en las dos primeras semanas.

Consejo de Motivación para Perder Peso 3: Contar con un sistema de apoyo. Si se establecen metas junto con un amigo o en un grupo, la probabilidad de lograr el éxito es mayor y el nivel de motivación es más alto.

Si no cuenta con un grupo de apoyo directo, también es beneficioso escuchar y leer sobre personas ordinarias que han obtenido los resultados que deseaban, tal como las se que se encuentran haciendo [clic aquí](#).

Consejo de Motivación para Perder Peso 4: Asegurarse de que su programa para perder peso incluya actividad física. El ejercicio libera químicos que nos ayudan a mantenernos positivos y motivados durante el proceso de pérdida de peso.

Consejo de Motivación para Perder Peso 5: Tener una estrategia para combatir el estrés. El estrés es la causa principal de actividades incontrolables en nuestras vidas (como comer vorazmente). Realizar sesiones de meditación como parte del programa para perder peso es muy recomendable.

Consejo de Motivación para Perder Peso 6: Establecer metas que vayan más allá de sólo perder peso. Por ejemplo, objetivos relacionados a ser feliz, sentirse mejor, verse mejor, tener más energía, etc., nos ayudarán a no focalizarnos sólo en las libras pendientes por perder, sino en nuestro bienestar general, logrando así que nos mantengamos más enfocados y motivados.

Aprender a mantenernos motivados a lo largo del proceso de pérdida de peso aumenta las posibilidades de lograr el éxito y mantenerlo a largo plazo.

¡PERDIDA DE PESO, CUERPO SALUDABLE Y PAZ MENTAL PARA TODA LA VIDA! - ¡EL SECRETO NO ESTA EN LOS CUADROS!

Si tuviera que resumir el secreto del éxito para perder peso y tener un cuerpo saludable, lo haría en tres palabras: ¡Consistencia, Variedad y Eficacia! ¡Si las combinamos con Esperanza, Convicción y Motivación, estamos camino al éxito!

Soy Greg Ryan, experto en la pérdida de peso y el cuidado del cuerpo con más de 50,000 horas de entrenamiento personal a mi haber y veinte años de experiencia en centros de salud. Comencé mi carrera en la década de los ochenta, crecí sin auto disciplina, confianza o seguridad en mí mismo. Me crié en una granja, donde se necesita mucha disciplina, pero no auto disciplina. En mi juventud era un niño con sobre peso y luego, gracias a la ayuda de amigos cercanos, comencé mi carrera y descubrí las tres cosas más importantes sobre mí que cambiarían mi vida para siempre: esperanza, convicción y motivación.

Esperanza ya que mientras luchaba por estar en mejor forma, comenzaba cada día con una luz de esperanza. La esperanza de que pudiera mejorar mi vida gracias a la actividad física; la esperanza de poder ayudar a alguien a través de mi propia experiencia; la esperanza de que podría retribuirle a la vida lo que ella me estaba ofreciendo. “Se puede vivir un mes sin comida, una semana sin agua, cinco minutos sin aire, pero no se puede vivir un segundo sin ESPERANZA”. Hay días en los que no tengo ganas de realizar actividad física, comer los alimentos que debo o corregir malos hábitos. Sin embargo, es esa luz de esperanza la que me ayuda a seguir, incluso si es sólo por un día. “Todo lo que necesitamos es un poquito de ESPERANZA”.

Convicción. Mi padre me enseñó a trabajar duro en la vida, tener fe y tratar a las personas con respeto. Resultaba muy fácil para él decirlo, pero no fácil para mí hacerlo. Tratar a las personas con respeto era mucho más fácil que creer en mí mismo. La vida no era fácil en aquellos años. Siempre tenía miedo de no cumplir las expectativas de mis padres. No sabía qué dirección era la correcta o qué consejo seguir. Ese mismo sentimiento de incertidumbre fue el que sentí la primera vez que entré a un centro de salud. Afortunadamente, tenía dos amigos que me acompañaban y la confianza que ellos tenían en mí comenzó a afectarme positivamente y me ayudó a mejorar mi actitud y olvidar mi temor al fracaso. Luego de un tiempo me di cuenta de que mis temores comenzaban a desaparecer hasta que un día desaparecieron por completo. Algo en mi interior me decía que estaba haciendo lo correcto y supe que con el consejo de mi padre de tener expectativas alcanzables y metas día-a-día podía lógralo. Con un poquito de esperanza y convicción supe que podía alcanzar mis metas. “Cuando sabes que sabes que sabes...” es una frase que ahora tiene mucho sentido para mí. Mientras más pensaba en el progreso positivo que estaba realizando, más confianza iba teniendo en mi mismo.

Motivación. A medida que mi confianza crecía, comencé a darme cuenta de que tan importante era que este cambio brotara desde mi interior. Lucirme mejor, tener más energía y sentirme más fuerte conforme a lo físico me hacían sentir muy bien, pero mi mayor satisfacción era sentir que dentro de mí algo también estaba cambiando. Me sentía mejor conmigo mismo. Tenía una meta y estaba haciendo algo positivo. Esta motivación se transformó en la maquina que me ha mantenido en movimiento todos estos años. Sea lo que sea que hagas en la vida, si tienes un propósito y si es positivo para otros también, la vida te recompensará. Tu MOTIVACIÓN debe nacer dentro de ti. Escucha a tu corazón y

síguelo. A través de los años he conseguido muchas cosas. Tengo educación y experiencia en programas de cuidado de la salud, manejo de centros de salud, campeonatos de físico culturismo, también tengo estrellas de cine y atletas de mucho prestigio quienes confían en mí para su entrenamiento e imparto conferencias programadas sobre pérdida de peso y cuidado del cuerpo. En todos estos años ya recorridos el mensaje siempre ha sido el mismo: la pérdida de peso, el cuidado del cuerpo y la paz mental no se tratan de números en un cuadro. Se trata de nuestra determinación. Si tuviera que resumir el secreto del éxito en la pérdida de peso y el cuidado del cuerpo, lo diría en tres palabras: ¡Consistencia, Variedad y Eficacia! ¡Combinadas con esperanza y convicción son la receta del éxito!

Material Didáctico

La Verdad Acerca de los Abdominales Perfectos

<http://www.pierdagrasaabdrominal.com/?hop=wsgillc>

Culturismo Sin Tonterías

<http://www.culturismosintonterias.com/?hop=wsgillc>

Pierda 4 kilos cada 11 días

<http://bajardepesosimple.com/?hop=wsgillc>

Bajar 10 Kilos en 15 Días

<http://bajar10kilos.com/?apid=A100001B&apflag=1&hop=wsgillc>

Perder Peso Hoy

<http://www.perderpesohoy.com/?hop=wsgillc>

Comidas Adelgazantes

<http://www.comidasadelgazantes.com/elibro.html?hop=wsgillc>

Doctor Ya

<http://www.doctorya.net/?hop=wsgillc>

Secretos de Perder Peso

<http://www.topsecretfatlosssecret.com/spanish/?hop=wsgillc>

Como estar Delgado, fuerte y saludable de por vida !El milagro de 15 minutos!

<http://www.incineradordegrasa.com/por-que-estoy-gordo-btlt.php?hop=wsgillc>