

Pierda peso sin riesgo para la salud

Publicado el: 07-02-2018

Las personas demasiado gordas, corren el riesgo de sufrir del corazón, presión alta de la sangre y otras enfermedades. La pérdida de peso ayuda a reducir este riesgo. Este folleto le enseña cómo lograr un peso normal sin peligro para la salud.

Hable con su Médico Acerca de una Dieta Sensata

Su médico o profesional de la salud puede ayudarle a escoger una dieta sensata y balanceada, basada en un peso normal de acuerdo con su estatura, edad y estado físico. Hombres y mujeres bastante activos, pueden necesitar hasta 2,500 calorías diarias; otras personas menos activas necesitan alrededor de 2,000. Un plan sensato y seguro es el de comer de 300 a 500 calorías menos al día, para perder 1 o 2 libras a la semana.

30 Minutos de Ejercicios

Un ejercicio físico como caminar con energía 30 minutos diarios, es excelente para la buena salud. La idea es la de eliminar más calorías de las que el cuerpo recibe en las comidas y algunas de las ya almacenadas en la grasa del cuerpo.

Consuma Menos Grasa y Azúcar

Haciéndolo ayudará a cortar calorías. El consumo de alimentos fritos y postres, puede fácilmente exceder las calorías del día, privándolo de otros nutrientes que el cuerpo necesita.

Consejos Para Cortar Calorías y Grasa

- Coma bastantes vegetales, frutas y productos de granos como pan y arroz.
- Coma pequeñas porciones de alimentos abundantes en calorías y grasa.
- Consuma menos azúcar y golosinas.
- Evite las bebidas alcohólicas, pero si bebe, hágalo moderadamente.
- Escoja los alimentos cuyas etiquetas dicen bajo, ligero o reducido, al describir calorías o grasa.
- Prefiera los productos lácteos de leche con 1 por ciento de grasa o totalmente descremada y los quesos reducidos en grasa.
- Reemplace los helados con yogurt congelado libre de grasa.
- Reemplace la crema agria con yogurt con poca grasa o sin ella.
- Asegúrese que las carnes de pescado aves y res que come, son magras, y elimine la piel y el exceso de grasa.
- Prepare alimentos hervidos, al vapor, o asados al horno.

Goce su Plato Favorito Y Rico en Calorías Ocasionalmente

- Quizá al hacerlo calme su antojo; pero coma tan sólo una pequeña cantidad.
- Asegúrese de que el resto de los alimentos del día son bajos en grasa y calorías.
- Escoja una Variedad de Alimentos
- La variedad en la dieta le permitirá gozar de las vitaminas y otros nutrientes que necesita.

¡No se Deje Engañar con Promesas de Pérdida de Peso Fácil y Rápida!

Las dietas de novedad no son buenas porque frecuentemente exigen demasiado o muy poco de un tipo de alimento. Como resultado, usted no se beneficia de los importantes nutrientes que necesita cada día.

Recuerde: si la promesa suena demasiado buena como para ser cierta, seguramente no lo es.

Acerca de las Píldoras Para Dietas

Las píldoras para dietas que usted compra sin receta médica no hacen mucha diferencia sobre cuánto peso pierde cada semana, ni cuánto tiempo dura la pérdida. Si las usa, lea la etiqueta con mucho cuidado.

Debido a los posibles efectos secundarios, como la presión alta de la sangre, jamás tome más de la dosis indicada.

Evite tomar las medicinas para calmar la tos o un resfriado, al mismo tiempo con las píldoras para la dieta que compra sin receta médica. Estas medicinas pueden contener la misma droga usada en las píldoras para las dietas, u otra similar con los mismos efectos. Si usted toma ambos productos a la vez, puede recibir demasiada cantidad de la misma droga, lo cual puede causarle daño.

Las píldoras para dietas recetadas quizá ayuden a algunas personas. Si usted las usa, siga las instrucciones de su médico.

Si usted usa píldoras para dietas, hable con su médico o profesional de la salud antes de tomar medicinas para la tos.

Antes de Empezar una Dieta:

- ¿Se ha enterado de los posibles riesgos de salud que tiene la pérdida de peso sin control?
- ¿Ha sido informado acerca de todos los costos?
- ¿Está el control de la dieta incluido en el precio?
- ¿Tiene pruebas de los resultados de estos programas?
- ¿Le han dado por escrito, un informe claro sobre cómo va a perder peso, cuántas libras y en cuánto tiempo?
- ¿Le enseñan cómo comer saludablemente y hacer más ejercicio?

Fuente: <https://netsaluti.com>