

4 CLAVES PARA PERDER PESO





A medida que envejecemos, se nos hace mas y mas difícil perder peso. Muchas mujeres luchan con perder peso toda su vida y si adicionalmente suman el stress de la vida diaria, los deberes del trabajo, la vida familiar y muchas cosas mas, es muy difícil mantenerse en el tren de la bajada de peso.

La pérdida de peso, no se trata solo de vanidad, también se trata de salud. La salud es una de las cosas mas importantes que tenemos en nuestras vidas. Cuando estamos saludables nos sentimos muy bien y físicamente tenemos la habilidad de hacer todas las cosas que queremos hacer.

Cuando esta en el peso que deseas, es mas fácil sentirse bien en todos los ámbitos de tu vida. Cuando estas saludable sientes mas confianza en tus capacidades y en tu propia apariencia.

Existe mucha presión en la sociedad y en la cultura popular diciéndole a la mujer que tiene que tener un cuerpo perfecto. La mujer tiene que ser buena madre, esposa amorosa, invertir tiempo y esfuerzo en su trabajo, y aun así de alguna manera mantener un cuerpo perfecto. El objetivo , sin embargo, no debe ser la perfección, sino por sobre todo, la salud.

Vivir un estilo de vida saludable no es una tarea fácil. Puede ser muy difícil encontrar un plan de pérdida de peso o plan saludable que funcione para ti. Así como también se hace difícil una vez que lo encuentras seguirlo al pie de la letra y apegarte a él.

Por ejemplo, tu puedes decidir comenzar a correr, pero una vez que el tiempo se ponga lluvioso y frío, el plan puede irse por el drenaje, además también sabes que estas saltando tu rutina diaria de ejercicio y tu vida volverá a la usual normalidad.

Igualmente tu puedes decidir comenzar una dieta, la cual será fácil de seguir al principio y mientras tu prepares tus propios platos, pero que pasa cuando vayas al restaurante el fin de semana? Con tus amigos o con tu familia? Probablemente tendrás que comer algún platillo que no forma parte de tu plan de dieta o quizá termines comiendo demás.

O tal vez, actualmente te encuentre en un plan de dieta, y sientes que has estado totalmente apegada a él, pero por alguna razón, tu no estás perdiendo peso, incluso habiendo invertido en comidas para dietas, tu puedes estar aun comiendo demás.

Una de las causas puede ser el estrés. Si te encuentras sentada en frente de tu computadora y estas preocupada por un proyecto que estas realizando, tu puedes sin darte cuenta, estar llevando un puñado de tus snacks saludables a tu boca. Sin darte cuenta del hecho de que aunque son mas saludables que los que obtienes en la maquina expendedora, las calorías van en aumento.

Si tu has estado tratando y fallando por años, es tiempo de re-examinar tus métodos. Necesitas hacer un acercamiento a tus necesidades específicas y trazarte un plan de pérdida de peso a partir de allí. Hoy vamos a discutir algunas claves para ayudarte a subirte de nuevo al tren de la bajada de peso, mantenerte en él y bajar de peso definitivamente.

Clave 1: Detente y Piensa



Tu cuerpo y tu cerebro trabajan juntos. Cuando trabajamos en el tópico de bajar de peso, es importante primero sentarnos y descubrir los elementos que han contribuido a que ganemos peso.

Eres de las personas a las que les causa flojera ejercitarse? Estas muy cansada para hacer ejercicios? Cuanto duermes en las noches? Es suficiente?

Acabas de tener un bebé? Cuando estuviste embarazada , ganaste muchísimo peso? Tienes dificultades para deshacerte de esos kilos demás?

Estas permanentemente estresada? Cuales son las cosas que contribuyen a tu estrés? Estas comiendo demás? Te puedes dar cuenta cuando esta comiendo de más? O solo te das cuenta luego de termianr de comer?

Has experimentado algun cambio importante en tu vida que haya afectado tus emociones? Has notado que estas comiendo más o que instintivamente estas escogiendo comida chatarra en lugar de comida saludable?

Que estas poniendo en tu cuerpo todos los días? Estas tomando algún medicamento que potencialmente te provoque aumento de peso? Estas haciendo todo correctamente y aun así no puedes perder peso? Has hablado con un médico sobre la posibilidad de algún problema de salud tal como Hipotiroidismo?

Para perder peso, tu debes estar muy conciente de las cosas que estan afectando tu cerebro y tu cuerpo en tu día a día.

Has tu parte para mantener todos estos elementos bajo control, deberás realizar ajustes dentro de tu vida diaria y así aumentar tus posibilidades de éxito. Toma las decisiones que te ayuden a asegurar que comenzaras un plan para perder peso y te mantendrás en él.

Por ejemplo, intenta manejar tu stress utilizando la meditación. Mucha gente disfruta practicando yoga como una forma de control del estrés y adicionalmente es un ejercicio.



Si estás muy cansada, vete a la cama una hora antes cada noche. O si para despertar te das varias veces 10 minutos mas luego de sonar la primera alarma de tu reloj despertador, intenta colocar la alarma, entonces, un poco mas tarde, un tiempo real en al que despiertes y regalate unos pocos minutos extras de sueño que está ansiando tu cuerpo.

Clave 2: Piensa de una forma realista y positiva

Mantén tus expectativas en revisión constante. No esperes resultados de la noche a la mañana. Toma tiempo el poder bajar de peso y tener un estilo de vida saludable.

Piensa en ello de la siguiente manera, no puedes intentar correr un maratón , si nunca has corrido un kilómetro, crees que pudieras hacerlo? La respuesta es No. Necesitas realizar un ascenso gradual para ello. Incluso aun cuando estas lista para un maratón, el esfuerzo no termina allí, una vez que alcanzas la meta, aun se requiere de esfuerzo y dedicación.

No te frustes, intenta cambiar tu perspectiva de tu cuerpo y de tus habilidades. Evita una visión negativa de las cosas, en lugar de decir “ no puedo hacerlo, no puedo mas por hoy” , intenta decir: “Si me mantengo trabajando para ello, podré lograrlo”

Hablate a ti misma como si le estuvieras hablando a tu mejor amiga, a alguien a quien amas. Recuerdate a ti misma los beneficios positivos de estar en la busqueda de tu bienestar y salud. Piensa: “ Me estoy haciendo mas fuerte cada día”.

Piensa en todas las cosas buenas que estas haciendo por y para ti misma, y en las cosas que PODRÁS hacer si te mantienes en tu plan.

Como cualquier meta, es importante decidir específicamente que es lo que quieres lograr, y luego crear pequeños objetivos alcanzables en pequeños pasos y tiempos mas cortos para lograr la meta final.

Se honesta y específica contigo misma, no solo di “Necesito perder peso” o “Necesito bajar 30 kilos, inmediatamente”, considera seriamente cuanto peso necesitas perder de una forma realista y cuanto es posible en un período de tiempo determinado. Considera una razón válida por la cual deseas bajar de peso o comenzar a ejercitarte.

Ya cumpliste 30 años y te acabas de dar cuenta que tu metabolismo ha comenzado a ponerse lento? Quizá estas por cumplir 50 este año y has estado inactiva por los últimos 10 años. Tal vez quisieras asegurarte de poder ver a tus nietos. O posiblemente tu desees mejorar tu movilidad y poder salir a caminar con tus hijos por el parque.

Deseas bajar tu colesterol? Deseas poder subir las escaleras sin sentirte agotada? Ninguna razón es pequeña o insignificante.

Este es un ejemplo realista y una meta clara: “Quiero perder 10 kilos para el año próximo y así estar en mejor forma para nuestras vacaciones familiares”. Con esta meta en mente, entonces puedes establecer pequeños pasos u objetivos como trabajar en perder 1 kilo por mes hasta lograr la meta. Tu puedes decidir la mejor manera para quitarte ese kilo cada mes.

Siendo específica y escogiendo metas alcanzables te ayudará a impulsarte a la acción porque haz diseñado un patrón claro a seguir para lograr tu meta. Cuando dices “Necesito bajar de peso” es una declaración no concluyente. Una vez definas números y tiempos, tu podrás planear desde allí las acciones necesarias que te ayudarán a llegar a tu meta.

Clave 3: Ponte en movimiento

Para estar saludable tu cuerpo necesita moverse. Ejercitarse es importantísimo y te llena de beneficios físicos y mentales positivos. Aunque solo 60 minutos de ejercicios al día es óptimo, es posible que puedas hacerlo todos los días. Lo importante es que te pongas en movimiento. Puedes hacer una rutina larga de ejercicios diariamente o puedes hacer rutinas cortas de ejercicios durante el día.

Cuando estas en la etapa de comienzo, no importa que haces exactamente, puedes comenzar con pequeñas cosas, como utilizar las escaleras en lugar del elevador, hacer una caminata alrededor de la cuadra durante la comida por 10 o 20 minutos, o montar bicicleta en lugar de ir en auto. Ajustando pequeñas cosas comenzarás a ver la diferencia.

Asegurate de mezclar actividades cuando sea necesario, porque si te aburres, estás más propensa a quedarte inactiva y comenzar a saltarte tus ejercicios.

Manten las cosas frescas, así te mantendrás motivada y entusiasmada con el objetivo de mejoramiento de tu cuerpo. Puedes cambiar la forma de ejercitarte o simplemente alterar tu ruta cuando corres para mantener tu interés vivo!

Si requieres ayuda para pensar en un buen ejercitamiento, busca en internet y encontraras muchas sugerencias e ideas. Preguntale a tus amigos y familiares sobre sus metodos preferidos. Las opciones son infinitas y las ideas muy creativas.



Puedes correr al aire libre o en cinta, puedes invertir en algún equipo casero, como pesas o bicicleta estacionaria o una máquina elíptica.



También puedes comprar una membresía en un gimnasio, te dará un lugar ejercitar por al menos un año. Así que cuando el tiempo se ponga nublado o lluvioso, no tendrás excusa para no ejercitarte. Muchos gimnasios tienen una gran variedad de maquinas y aparatos , así como clases que pueden ayudarte a mantenerte motivada

Puedes utilizar tu televisor para hacer programas tales como el “P90X Insanity”, Pilates o una gran variedad de ejercicios caseros . Si vives en una zona templada, podrás practicar senderismo o excursionismo. Si los ejercicios tradicionales te aburren, toma unas clases de danza o practica ZUMBA!

Levántate y estírate para comenzar a trabajar en tu nuevo cuerpo! Dale energía a tu cuerpo haciendo 20 saltos o algunos navales, haz 50 sentadillas mientras ves tu programa de televisión favorito en las noches.

No tienes necesariamente que asistir a un gimnasio para mejorar tu estado físico y tu salud. Algunas veces, es tan simple como hacer pequeños ajustes a las cosas y actividades que realizas diariamente, tales como subir las escaleras en lugar de utilizar el elevador .

Yo conozco a una mujer que escogió jugar 18 hoyos de golf todos los días, y en lugar de utilizar el carrito de golf para desplazarse, ella camina. Para asegurarse de que no tiene a nadie detrás de ella esperando, mantiene un ritmo constante de caminata mientras golpea la pelota. Probablemente esta mujer camina 6 o 7 km al día, luego regresa a su casa y saca a pasear a su perro por 30 minutos todos los días. Lo maravilloso de esta mujer es que tiene 73 años!! Si ella puede hacerlo a esa edad, tu con toda seguridad podrás hacerlo.

Cuando le pregunte porque escogió realizar tanta actividad diariamente, ella sonrió y me dijo: “ Nunca quisiera llegar la punto donde debo dejar de moverme”

Si tienes problemas para mantenerte motivada, considera tener una compañera de ejercicios o contrata un entrenador personal. Estas opciones te harán sentir comprometida y con responsabilidad y así te mantendrás dentro de tu programa.



Pídele a una amiga que te acompañe en una caminata cada mañana o después de la cena. Si disfrutas haciendo deporte, investiga cerca de tu casa si puedes unirte a un club deportivo.

De nuevo, no te frustres si no ves resultados inmediatos. Baja aplicaciones en tu teléfono celular que te ayuden a registrar tu progreso. Invierte en un podómetro para contar tus pasos y esfuérzate por hacer más mañana de lo que hiciste hoy.

La tecnología continúa evolucionando y cada día se liberan gran cantidad de nuevos productos que pueden ayudarte a registrar como progresas en tu plan o programa de bajar de peso. Aun si no puedes notar cambios exteriores en tu físico a la primera, es gratificante conocer los efectos que tu programa esta teniendo dentro de tu cuerpo.

Clave 4: Observa lo que comes

La comida es vital para nuestro cuerpo, pero para mantenerte saludable, debes observar con cuidado lo que comes. No todas las comidas son iguales, muchas de ellas contribuyen a la ganancia de peso y a una pobre salud.

Es mucho más fácil ir a la máquina expendedora o correr a la tienda de conveniencia más cercana para comprar unos snacks que tomarse el tiempo para preparar una cena saludable en casa. Adicionalmente puede resultar más costoso comprar comida saludable, sin embargo el tiempo utilizado y el dinero invertido, lo valen definitivamente y absolutamente.



A continuación te doy varios tips que pueden ayudarte a realizar elecciones saludables, perder peso y a encontrar un plan que funcione para ti.

Corta con la basura.

Las dietas pueden ser abrumadoras, el solo pensar en comer menos y decir “no” a comidas chatarras puede ser apabullante y extraño, tu haz comido ese tipo de comidas por años y haz desarrollado hábitos poco saludables y sientes antojo por cosas que son dañinas para ti.



Si estas preocupada por fallar en tu plan de dieta y salirte del programa establecido, comienza con pasos pequeños. De nuevo, es importante ser realista, también es importante ser justa contigo misma, simplemente no puedes dejar de comer, no es posible!

Si requieres de un pequeño empujón hacia la comida saludable, trata de eliminar una comida negativa a la vez y ve si obtienes algún resultado. Elimina las papas fritas de bolsa, el pan en la cena, los refrescos, el alcohol o el snack tarde en la noche.

Cualquier cambio positivo ayuda y los cambios positivos incrementan con el tiempo.

Para ayudarte en este proceso, reemplaza algo negativo con algo neutro o positivo, por ejemplo tomar un vaso de agua natural o una infusión de té verde en lugar de un refresco, o comer una péquela ensalada en lugar de pan.

Se cuidadosa, ten en cuenta de que el hecho de que algo sea saludable no significa que debes hacerlo o comerlo demás, como dice el dicho: “todo con moderación”.

No te comas una bolsa completa de zanahorias bebes en una sola sentada. No te obligues a ingerir de una sola vez 2 litros de agua, no te comas 10 galletas de arroz en lugar de una bolsa tamaño snack de papas fritas.

También es importante saber que no todas las comidas y/o bebidas de dieta son saludables.

Tomar mucho refresco de dieta puede también dejarte efectos negativos en tu cuerpo, puede que tenga menos azúcar, pero tiene un alto contenido de sodio.

Haz cambios pequeños, sustituye comidas y bebidas chatarra por opciones más saludables.



Comienza tu día con el pie derecho.

Aunque puede ser buena idea eliminar algunas cosas de tu dieta diaria, definitivamente es mala idea eliminar el desayuno. El desayuno es crítico y muy importante para tu energía y tu metabolismo.

Comer un desayuno de calidad activa tu metabolismo para comenzar bien tus actividades del día. En otras palabras cuando saltas el desayuno, tu metabolismo se vuelve lento.

De igual forma debes asegurarte de ingerir alimentos que te llenen y te impulsen para poder realizar tus actividades diarias, tales como proteínas en cantidad y calidad suficiente. Cuando estas hambrienta, tiendes a sentirte fatigada y esto puede llevarte a comer demás. Puedes prevenir esta reacción en cadena comiendo un adecuado desayuno.

Elabora un plan de dieta.

Es muy difícil saber en que dieta confiar, existen muchos “trucos rápidos” y dietas de moda, pero la mayoría no son efectivas.

Evita las dietas de choque, las píldoras milagrosas o cualquier cosa parecida. La mejor forma de perder peso es comer adecuadamente y ejercitarse.

Lo último que deseas hacer es comenzar una dieta y rendirte, porque esto te hará sentir que fallaste y que eres incapaz de bajar de peso. Encuentra una dieta que funcione para ti y mantente firme en ella. TODOS somos capaces de perder peso y llevar una vida saludable.

Debes conseguir un plan que se adapte a ti y que no abandones cuando vengan los tiempos difíciles.

Un plan muy útil es el bajo en carbohidratos, lo interesante de este plan es que tiene muchos beneficios adicionales a solo bajar de peso.

Cuando ingieres una dieta alta en proteínas y grasas y baja en carbohidratos, minimizas tus riesgos de muerte por causas como ataques cardiacos, diabetes y alta presión arterial.

Como ya mencione, las proteínas te llenan, toman tiempo en ser procesadas y te mantienen satisfecha por más tiempo. Esto se traduce en la reducción de snacks innecesarios y más kilos perdidos!



Las dietas bajas en carbohidratos también ayudan con la disminución de ese vientre abultado, el cual nos cuesta tanto eliminar.

La dieta baja en carbohidratos implica que hagamos algunos pequeños sacrificios en nuestras comidas, pero a la larga, es mucho más sencillo que ponernos a contar calorías.

Te reitero, puedes reemplazar un grupo de comidas por otro, así que en lugar de comerte 2 piezas de pan con mantequilla en la cena, puedes sustituirlas por un complemento de frutas o vegetales.

Cuando bajas la ingesta de carbohidratos, debes enfocarte en que es lo que comes, en lugar de que es lo que estas dejando de comer. Concéntrate en como las proteínas y las grasas te están ayudando a moldear tu figura y a sentirte satisfecha.

“Women’s Health Mag.com” publicó: Las proteínas son doblemente esenciales para asegurarte de perder peso y no tu musculatura. Tu cuerpo utiliza los aminoácidos que se encuentran en las proteínas para construir músculos magros, que no solo te hacen más fuerte y tonificado, también queman las calorías cuando no estás activo”.

También es importante que estés pendiente del tamaño de tus porciones. En estos tiempos, típicamente en los restaurantes te sirven porciones muy grandes, en muchos de ellos una entrada para una persona, puede fácilmente satisfacer a dos o tres. Son muchas calorías para una sola persona en una sola sentada!!

Cuando comes en casa, intenta reducir el tamaño de las porciones. En general, cada grupo de comida servido en tu plato no debe ser más grande que el tamaño de tu puño cerrado. De hecho algunos grupos de alimentos deben ser incluso menores, tales como los carbohidratos y las grasas. Si sales a comer fuera de casa, intenta pedir media orden o separar la mitad del plato servido y pedirla para llevar y simplemente para de comer cuando te sientas satisfecha aunque no se haya terminado la comida dentro del plato.

Comenzar a darte cuenta de cuando estas satisfecha es muy importante. Muchas personas continúan comiendo aún cuando se sientes llenos, esto es comer demás y hacerlo te va a llevar inevitablemente a ganar peso, sin mencionar el malestar que esto ocasiona.

Puede ser particularmente difícil practicar el auto-control cuando sales a comer con amigos a los cuales les encanta comer demás. Estas pasando un buen rato, disfrutando comida muy rica y quieres comer hasta que se acabe y quede vacío el plato.

Ves a tu alrededor y piensas. “ Si mi esposo puede comerse todo el plato, está bien que yo también lo haga”.



El cuerpo de cada quién es distinto, las personas se sienten satisfechas en tiempos distintos. Hombres y mujeres requieren cantidades distintas de comida. Confía en tu cuerpo, el te dirá que necesitas y que no.

Cuando comienzas a sentirte satisfecha y te sientes tentada a seguir comiendo, oblígate a tomar un “respiro” , date unos minutos para decidir si realmente necesitas seguir comiendo o es que simplemente quieres seguir comiendo. Recuerda que siempre tienes la opción de guardar comida en un empaque para llevar y guardarla para después.

Siempre es placentero recordar que tienes sobrante de una comida que te gusta mucho en el refrigerador y que podrás comerla para el almuerzo o para la próxima cena.

Otro buen truco que puedes usar para mantenerte lejos de sobreexcederte comiendo es tomar un vaso de agua cuando estas hambrienta o antes de la comida. Esta práctica puede ayudarte a distinguir entre estar sedienta y tener hambre, además de ayudarte a saciarte o llenarte un poco en esos momentos que sientes demasiadas ganas de comer, previniendo que te atiborres de comida.

Es de mucha ayuda hacer una pequeña investigación sobre el lugar donde iras a comer, así no tendrás sorpresas ni tener que salirte de tu dieta, también te ayuda a conocer cual platillo del menú es el mejor para ti.

Por ejemplo, yo recuerdo que asistía a una famosa cadena de restaurantes con mis amigos cuando iba a la escuela, algunas de las veces compartíamos las entradas que ofrecían, algunas no, luego aprendí que una de las entradas que pedía ocasionalmente para mi contenía la cuantiosa cantidad de mas de 2500 calorías!! Si lo hubiese sabido en su momento hubiese compartido el platillo con todos los asistentes en lugar de dejarlo solo para mí.

Si estas pasando por un mal momento y no puedes controlar comer en demasía, recuérdate a ti misma que SIEMPRE puedes comer otra vez, no es necesario comer toda la comida en una sola vez. Mantén esto en perspectiva, un platillo puede estar muy delicioso, pero debes siempre para de comer cuando te sientas satisfecha o inclusive antes de llegar a estarlo.

Cuando te sientes superllena de comida, significa que has comido demasiado. Si así te sientes de forma regular, significa que esto es un hábito para ti, a decir verdad es un mal hábito y necesitas superarlo si deseas comenzar a ser y estar saludable.

Perder peso y cambiar de hábitos requiere de esfuerzo y algo que puede ser muy útil es un diario, tu puedes utilizarlo para documentar y escribir lo que debes escoger para comer y tus rutinas de ejercicios.

Mantén un registro de que estas comiendo durante el día y anota como te hacen sentir esos alimentos. Es una gran forma de tabular tu progreso y cuando tienes que escribir lo que escoges para comer, es una forma de darte cuenta cuanto realmente estas comiendo y las áreas que requieren de mayor trabajo y las áreas que dominas con facilidad.

Toma agua.



Tu cuerpo necesita de agua, más del 60% del mismo está compuesto de agua. El agua ayuda a empujar tu metabolismo y a mantenerte hidratada.

Muchas personas confunden sed con hambre, cuando te llega la sensación de hambre, intenta tomar un vaso de agua y date cuenta si esto te ayuda.

Tu cuerpo necesita de agua, más del 60% del mismo está compuesto de agua. El agua ayuda a empujar tu metabolismo y a mantenerte hidratada.

Muchas personas confunden sed con hambre, cuando te llega la sensación de hambre, intenta tomar un vaso de agua y date cuenta si esto te ayuda.

Trata de tener agua cerca de ti todo el tiempo, puedes comprar 24 botellitas de agua y tenerlas en la maleta de tu auto, invierte en un filtro de agua para tu casa, lleva contigo siempre una botella de agua reusable y de esta forma siempre podrás saciar tu sed sin problema.

Date un descanso.

Permítete un descanso y disfruta de un premio de vez en cuando, nadie es perfecto, cada vez que triunfas comiendo alimentos saludables y haciendo buenas escogencias, te mereces una recompensa.

Date al menos un día a la semana, en el cual no tengas que ejercitarte, esto ayuda a tu cuerpo a reponerse y garantiza que no vas a estar agotada.

De igual forma, si has tenido un excelente día o incluso una excelente semana logrando los objetivos de tu plan, puedes premiarte con comer algo delicioso como una taza de helado de yogurt, una pequeña porción de chocolate o una copa de vino.



Recuerda se llama “premio” por una razón, y es especial (y saludable) si lo disfrutas de vez en cuando.

Recompensa a tu cuerpo por tu arduo trabajo y te motivarás a mantenerte empujando para lograr tus metas saludables.



CONCLUSION.

Perder peso y un estilo de vida saludable son decisiones, requieren de consideración, esfuerzo y determinación.

Ponerse metas es bueno, pero debes continuar siempre imponiéndote nuevas metas a ti misma. El camino de la salud nunca llega a un punto final. Recuerda a la mujer de 73 años quién aún continua moviéndose y ejercitándose, no te gustaría llegar saludable como ella a esa edad?



Una vez que alcanzas tu peso deseado, el viaje a tu estilo de vida saludable aún no termina, es una travesía en curso, debes ahora trabajar en mantener el cuerpo que has creado. Esto significa que debes continuar escogiendo comidas y actividades saludables.

Rodéate de gente de gente que te pueda apoyar en tu travesía, si un amigo o tu pareja decide trabajar en su salud, ellos pueden ser de mucha ayuda.

Al final nadie puede ayudarte a perder peso , ni a forzarte a realizar decisiones saludables, debes hacerlo por ti misma.

Es posible que tengas la actitud de que “siempre puedes empezar tu dieta mañana”, pero cada día que pasa es otro día en el que no estás cuidando de ti y cuando no estás saludable, no estás viviendo la vida plenamente.

Adicionalmente, vivir una vida poco saludable incrementa tus posibilidades de sufrir serios problemas de salud, la vida es más corta de lo que crees, toma la decisión de hacer todo lo que puedas por hacer tu cuerpo fuerte y saludable.

Cuando te sientes bien por dentro, te sentirás mejor que nunca por fuera, te gustará tu apariencia, serás más feliz e incrementará tu autoconfianza. En general tendrás más energía para vivir la vida que quieres, cuidar de tu familia y las personas que quieres, y serás más productiva en tu lugar de trabajo y sentirás orgullo de tus habilidades.

Es una sensación muy agradable poder subir corriendo las escaleras, alzar a un niño sin sentirse adolorido, o mantener el ritmo de tus amigos y familia mientras caminan juntos.



Nos ha pasado a todos que al mirar las fotos de años atrás cuando no eramos saludables, nos dan ganas de borrar y quemar esas imágenes y decimos: “Dios mio! Que gorda era mi cara” o “No quiero que nadie vea esta foto porque es vergonzoso” .

No dejes que estas imágenes te tiren al piso, en lugar de eso, utilízalas para inspirarte y tomar fuerzas para mejorarte y trabajar en la creación una más saludable y feliz tu, por dentro y por fuera.

Lo más importante es que encuentres tu propia motivación, indiferentemente de cuál sea, encuentra una razón para comenzar a cuidar de ti. Quizá estés feliz con tu peso actual, pero quieres aumentar tu nivel de actividad para sentirte vibrante. Encuentra tu inspiración y decídete a comenzar con tu viaje a un estilo de vida saludable.



Si quieres mayor información y “tips”, asegúrate de revisar las informaciones que estaré enviándote a tu correo electrónico!

GRACIAS POR LEER Y SUSCRIBIRTE A MI PAGINA.
ashley@cuerpoyequilibrio.com.mx