

¿Realmente se puede bajar de peso?

Pregunta: Betsy Malpartida, Villa María del Triunfo, Lima

Responde: Rosario Morris, consultora naturópata

(E-Mail: rosariomorris@hotmail.com)

Esta época se caracteriza además del ajetreo por las fiestas, las campañas, las graduaciones etc. , por nuestra preocupación de adelgazar ya que el calor del verano impide esconder los rollitos tras un abrigo, una casaca o una manta.

Es el momento de vernos de “puerco entero” ... perdón, de cuerpo entero. Pero para ser realistas en el objetivo que nos fijemos tenemos que saber que nuestro peso esta compuesto por músculos, grasa, huesos, los órganos y piel. De estos cinco componentes sólo podemos modificar dos: músculos y grasa.

La masa muscular la vamos a modificar por medio de los ejercicios. El ejercicio físico, está orientado a desarrollar y tonificar la masa muscular y por lo tanto a disminuir grasa, es posible que en la balanza no se note ese cambio, ya que has reemplazado un peso por el otro.

No te emociones cuando al final de tu rutina física tienes menos peso que cuando comenzaste, esa diferencia es porque has perdido agua, por lo que deberás rehidratarte correctamente.

Ten cuidado de caer en la trampa siguiente de pensar que porque estas haciendo ejercicio, lo que comas no importa.

Un aliado para la lucha contra el sobrepeso, gordura u obesidad es una dieta balanceada que permita un optimo rendimiento durante toda la jornada laboral. La dieta debe estar orientada a no acumular grasas por lo que hay que controlar el número de calorías que se ingieren, pero sobre todo facilitar en la medida de lo posible la quema de grasas.

Para eso nuestra comida diaria debe contener frutas unas 3 al día, verduras dos veces al día y combinar las verduras crudas con las que se ingieren sancochadas, proteínas animales, de preferencia pescado, pollo, pavita. Y carbohidratos no refinado (pan integral, mote maíz, arroz integral.

El azúcar podemos reemplazarlo con edulcorantes artificiales o con hojas de Stevia, que lo adquieres en los puestos de venta de productos naturales.

A todo esto nos podemos ayudar con suplementos vitamínicos que nos permiten al cuerpo que mar acelerar el proceso de quema de grasa. (te puedo recomendar algunos)

Y recuerda que
¡Estar bien de Salud, es un buen negocio!