



10 secretos para mantener el peso

Sé realista al ponerte metas.

Los cuerpos perfectos de los modelos no son opción para muchos de nosotros. Esforzarse por lo inalcanzable puede resultar desalentador, frustrante y vano.

Puedes alcanzar mayores beneficios para la salud perdiendo 5 kilos y manteniéndolos abajo, y después bajar otro poco; o simplemente estabilizar el peso y no subir en periodos cortos. "Despacio y constante es la forma de ganar la batalla contra el peso. Los productos mágicos son una pérdida de dinero y muchos son peligrosos.

Sé constante en tus cambios.

Haz pequeños cambios en lo que comes y en tu nivel de actividad. Pasos pequeños son mejores que saltos agigantados.

Analiza tus actuales hábitos alimentarios y patrones de actividad. Busca lugares donde pequeñas mejoras hagan grande diferencias. Por ejemplo si eres de los que te saltas el desayuno, aprende a disfrutar los beneficios de un buen desayuno. Puedes empezar tu día con algo rápido y rico como un plato de cereal con leche descremada o yogur con

Sé activo en tu rutina diaria.

Pequeños cambios consistentes en tu actividad física pueden llevarte a grandes mejorías en actividad y peso.

Muchos sienten que el tiempo es el mayor obstáculo para el ejercicio. Si estás muy ocupado para ir al gimnasio, busca pequeñas formas que aumenten la actividad del día.

Estaciónate al lado opuesto a tu destino.

Dale por lo menos 30 min. a una actividad, ve aumentando cada semana. Usa las escaleras lo más posible. Camina 10 min. durante tu descanso en el trabajo

Sé aventurero con tus elecciones de comidas.

Que tus comidas y almuerzos o colaciones sean variadas y muy coloridas.

Comer más frutas y verduras es uno de los cambios sanos que puedes hacer. Consume alimentos sin grasa, bajos en calorías, con fibra y nutritivos.

Comer 5 raciones al día de frutas y verduras se cubren con 1 vaso de jugo de fruta en la mañana, 1 manzana a medio día, una ensalada en la comida, en la tarde unas zanahorias y pepinos y un sándwich con verdura y 1 fruta en la noche.

Sé flexible en tus mejorías.

Equilibra por una semana lo que comes con tu actividad. No te preocupes por una comida, ni tampoco por un día que no lo hagas bien.

Ir a una fiesta, ¡qué problema! Haz un desayuno ligero y come hasta quedar satisfecho, "no lleno". Camina 20 minutos antes o después de una comida fuerte. Practica actividades extras como andar en bici o caminata.

Sé positivo con tu actitud.

"No me puede contener a esos tacos y de puro coraje además me como un pastel"

Pensar positivamente significa fijarse más en los triunfos que en los fracasos. Reconoce que los errores son parte natural de los cambios. Un premio no tiene que ser comida, unos prefieren un buen manicure o un libro.

Sé sensible con el tenedor y cuchillo.

Disfruta todos los alimentos, pero no excedas. Puedes disfrutar alimentos ricos y sanos sin privarte de los favoritos. Ponle atención a los deseos de tu cuerpo, al apetito y a la saciedad. Al estómago le toma por lo menos, 20 minutos en mandar la señal al cerebro de "estoy satisfecho"; por eso... ¡Come despacio!

Sé creativo en incluir tu actividad en tu vida diaria.

Para que un ejercicio lo practiques por largo tiempo, debe ser divertido, practica los que más te gusten.

La mínima actividad extra, cuenta, pasear al perro en lugar de verlo pasear, andar en bici, bailar, hacer el jardín y hasta jugar frisbee.

Que la actividad sea una prioridad. Planea vacaciones solo o con tu familia alrededor de actividades deportivas.

Sé persistente en tus cambios.

Olvida los resultados instantáneos y mágicos. Acepta que el control de peso por muchos años viene de pequeños cambios que repitas una y otra vez.

Sigue con los pequeños cambios, como elegir la versión baja en grasa de algo que comes mucho, por ejemplo una nieve de fresa o mango en lugar de un helado cremoso cubierto de chocolate.

Planea tus botanas, elige zanahorias, pepinos, jicamas con chile, palomitas, cuadritos de queso bajos en grasa, etc.

Sé paciente contigo mismo.

Toma tiempo dejar los viejos hábitos por los nuevos, hay que estar conscientes de ello y no desesperarse.

Festeja todo paso que des para mejorar tu salud y tu actividad. Reconoce que un peso saludable es un proyecto para toda la vida, no para un instante. Con la edad es normal que aumente el peso, pero esto no es excusa para descuidarte.