better naked.

NUTRICIÓN

qué hacer antes de dormir para perder peso

ANTES DE DORMIR

1

INTRO

Al final de un día de trabajo estresante, las elecciones de comida que hacemos a la hora de cenar las realizamos muchas veces por impulsos y antojos como método para inhibirnos y relajarnos.

Como resultado, tenemos un estómago lleno de calorías vacías que fallan en mantenernos saciados y desencadenan en nuestro cuerpo un aumento de grasa corporal.

2

CENA, NO PICOTEES

¿Tus calorías a la hora de cenar tienden a proceder de snacks en vez de un plato de cena? Puede ser tentador tomar un tentempié al terminar de trabajar y seguir picoteando durante toda la noche hasta sentirnos saciados.

Sin embargo, picar puede provocar subidas y bajas de azúcar en sangre que aumentan el almacenamiento de grasa.

Es por eso que para limitar los picos de insulina, es mejor hacer una sola comida y mantener los niveles de azúcar estables para quemar grasa.

3

CENA PRONTO

Cuando hablamos de cenar pronto, hablamos de cenar entre las 7-8 de la noche. Se llevó a cabo un estudio en el que las personas que cenaban pasadas las 10 de la noche quemaban un 20% menos de calorías que aquellos que cenaban antes.

Si cenar antes no lo ves factible, intenta terminar de cenar al menos 2-3horas antes de dormirte, así tu cuerpo tiene suficiente tiempo de digerir la comida y tus niveles de azúcar en sangre disminuyen antes de irte a dormir.

4

SIÉNTATE EN LA MESA, NO MIRANDO UNA PANTALLA

Cenar con distracciones como la televisión o el móvil hacer más difícil prestar atención a las sensaciones de hambre y saciedad. Normalmente comemos más rápido y consumimos más calorías de las que realmente necesitamos.

Simplemente siéntate en la mesa y concéntrate en la comida. Intenta comer despacio, sin distracciones durante al menos veinte minutos media hora que debería durar tu comida.

5

MÁRCATE UNA HORA PARA IR A DORMIR

La pérdida de peso está muy relacionada con un buen descanso.

La falta de sueño está relacionada con una desregulación de ciertas hormonas que pueden inducirte a comer más y confundir la sensación de sueño con la sensación de hambre.

Un buen descanso, entre 7 y 9 horas de sueño, está relacionado con una mayor pérdida de grasa.

6

ENCUENTRA TU DESESTRESANTE FAVORITO

El estrés está relacionado con la liberación de ciertas hormonas que provocan la incapacidad para perder peso. Además de eso, aumenta la necesidad de comida procesada, que nos inducirá a una sensación de comfort.

La clave es encontrar una actividad que nos ayude a relajarnos, como el yoga o la meditación. También podemos probar a andar por la naturaleza, relajarnos en un baño de espuma o escuchar música.

7

OLVÍDATE DE LAS REDES SOCIALES

Ponerte al día con las redes sociales antes de dormir podría ser una buena idea para relajarte. Sin embargo, deberías evitarlo si estás intentando perder peso. Las redes sociales tienden a tener un efectivo negativo en el cuerpo de las mujeres y adolescentes, ya que suelen muestran cuerpos idealizados.

No hace falta que elimines tus cuentas, sino que dediques un cierto período de tiempo a ellas y que elimines cuentas que desencadenen sentimientos negativos sobre tu cuerpo.

better naked.

"build a body you want living in"