



better
naked.

NUTRICIÓN

¿por qué no
pierdes peso?



POR QUÉ NO PIERDES PESO

1

INTRO

Si tu objetivo es perder peso, es fácil perderse en todo el ajetreo sobre lo que debe comer y evitar e incluso cuándo debes comer y no. No es de extrañar, pues, que acabes adoptando hábitos aparentemente "saludables" que en realidad socavan tu éxito.

La buena noticia es que sólo hacen falta unos pequeños cambios para perder peso de verdad. A continuación, algunos de los errores más comunes en la pérdida de peso y los sencillos retoques que pueden devolverle al camino correcto.



2

BEBES BATIDO TODOS LOS DÍAS

Un batido (mezcla de frutas, verduras, leche (láctea o no), mantequillas de frutos secos, semillas e incluso avena) puede ser una adición increíblemente saludable a tu dieta. Pero también, a veces, no.

Los batidos pueden ser comidas estupendas y equilibradas, o pueden contener la mitad de las calorías de un día en un vaso

La solución: Para mantener las calorías bajo control, utiliza una grasa saludable y ceñirse a una porción. Eso, equivale a un tercio de aguacate, una cucharada de mantequilla de frutos secos o un cuarto de taza de nueces.



3

JURASTE DEJAR DE COMER CIERTOS ALIMENTOS

Tus intenciones provienen de un buen lugar. Te dices a ti mismo que esos alimentos no saludables están prohibidos ahora en nombre de la salud.

Este enfoque suele ser contraproducente. Si te gustan las patatas fritas, pero están prohibidas, va a ser casi imposible lidiar con esta restricción para siempre.

La solución: dejar de pensar en todo o nada. No pasa nada por comer patatas fritas o cualquier otra cosa que quieras. Lo que importa más que la perfección es la constancia, así que después de una comida de hamburguesas y patatas fritas, vuelve a tus hábitos saludables en la siguiente comida. También te ayudará añadir estrategias que te permitan disfrutar de esos platos favoritos dentro de lo razonable.



4

COMPENSAS EN EXCESO CON EL EJERCICIO

El ejercicio no puede compensar tu dieta.

El ejercicio es solo un 20% de trabajo. Si quieres perder peso, es mucho más eficaz que hagas cambios en lo que comes. Además, al hacer ejercicio, se te abre el apetito y comen más.

La solución: El ejercicio puede no ser el factor X en la pérdida de peso, pero es clave para mantener esa pérdida de peso a largo plazo.

En lugar de convertir la actividad física en una especie de castigo, practica un movimiento que te resulte agradable: así es más probable que lo conviertas en un hábito a largo plazo y obtengas todos los beneficios para la salud.



5

ESTÁS REDUCIENDO CALORÍAS DRÁSTICAMENTE

Si el principio básico de la pérdida de peso consiste en ingerir menos calorías de las que se gastan con la actividad, casi tendría sentido, entonces, que comer cada vez menos calorías le acelerara hacia sus objetivos.

Pero, sinceramente, te sentirás fatal (fatigado, irritable, preocupado por la comida, propenso a los atracones) si no comes lo suficiente.

Necesitas suficientes calorías para soportar tu nivel de actividad diaria, incluido el ejercicio. Sentirte con poca energía, miserable y hambriento no es la manera de lograr tus objetivos. Comer muy pocas calorías durante mucho tiempo también puede afectar negativamente a tu metabolismo. Lo que puede dificultar la pérdida de peso e incluso provocar un aumento de peso





TE CENTRAS DEMASIADO EN DIETA Y EJERCICIO

Hay factores que influyen en la capacidad de perder peso, como el estrés o la falta de sueño. La cuestión es que no deberías descartar otras necesidades de tu cuerpo por tu rutina de ejercicios o tu plan de dieta.

Estar demasiado centrado en la dieta puede ser contraproducente. Según ciertas investigaciones, cuando las personas piensan en un cheat meal, son menos propensas a mantener sus intenciones de comer sano y tienen menos éxito en la pérdida de peso en comparación con aquellos que veían la cheat meal como una celebración.

La solución: Aunque la constancia es importante, si estás teniendo una semana difícil, no pasa nada por recuperar el sueño en lugar de levantarte temprano para ir al gimnasio. El bienestar es mucho más que las calorías que se ingieren y las que se consumen.



7

ESTÁS COMIENDO COMIDA DE DIETA

El atractivo de los alimentos dietéticos envasados es que te sientes seguro comiéndolos: no tienes que averiguar cómo contar lo que hay en el paquete. Todo está ahí para ti. El problema es que estos alimentos envasados suelen estar excesivamente procesados.

Los alimentos excesivamente procesados favorecen el aumento de peso porque es fácil comerlos más rápido y porque te sientes menos satisfecho cuando comes, por lo que necesitas más para llenarte. También es probable que estos alimentos carezcan de fibra y agua, componentes de las comidas que llenan.

El remedio: Limitate a los alimentos enteros y mínimamente procesados (piensa en frutas y verduras enteras, granos enteros, frutos secos y semillas) para obtener la mayor variedad de nutrientes y la satisfacción de la dieta.





CONFÍAS EN LA DIETA DE MODA

Te recuerdo que el hecho de que tu mejor amigo haya perdido peso siguiendo un plan concreto no significa que sea el adecuado para ti.

Ten en cuenta que la investigación muestra que no hay una mejor dieta para todos. Eso significa que elegir una que funcione para ti en términos de tu horario, gustos alimenticios y preferencias puede funcionar tan bien como la última dieta que todo el mundo parece estar probando.

La solución: Las personas responden a los distintos planes de forma diferente, por lo que es una buena idea saber qué es importante para ti y qué sacrificios estás dispuesto a hacer y encontrar una forma de perder peso que se ajuste a esos valores.



*"build a body
you want
living in"*