

better  
naked.

NUTRICIÓN

3 consejos  
para no caer  
en los antojos  
dulces

---



# ¡NO CAIGAS EN LA TENTACIÓN!

1

## INTRO

Muchas personas experimentan regularmente antojos de azúcar.

Los antojos son impulsados por la necesidad de tu cerebro de una "recompensa", no por la necesidad de tu cuerpo de comida.

Si sólo comes un bocado y parar ahí, darse un pequeño capricho cuando tienes un antojo está absolutamente bien.

Pero si tiendes a comer en exceso tan pronto como pruebas los alimentos azucarados, entonces ceder a los antojos es lo peor que puedes hacer.

Aquí hay un simple plan de 3 pasos para detener los antojos de azúcar.



# ¡NO CAIGAS EN LA TENTACIÓN!



## SI ESTÁS HAMBRIENTO, COME UNA COMIDA SALUDABLE Y QUE TE LLENE

Es importante que te des cuenta que los antojos no son lo mismo que el hambre.

No significa que tu cuerpo necesite energía, sino que tu cerebro está buscando algo que libere mucha dopamina en el sistema de recompensas.

Cuando tienes un antojo y tienes hambre, es difícil no caer en la tentación. Es por eso que uno de los mejores trucos es comer una comida saludable inmediatamente. Ten en la cocina snacks saludables o comidas caseras ya preparadas previamente.

Las comidas ricas en proteínas como carne, pescados y huevos son especialmente buenos para disminuir el hambre.



# ¡NO CAIGAS EN LA TENTACIÓN!

## 3

### DATE UN BAÑO DE AGUA CALIENTE

Hay algunas personas que al experimentar antojos de azúcar encuentran que darse un baño o una ducha de agua caliente les ayuda a reducir los antojos.

El agua debe estar caliente, no tan caliente que te quemes la piel, pero lo suficientemente caliente para que estés a punto de sentirte incómoda.

Deja que el agua corra por tu espalda y tus hombros y así te calentará. Quédate ahí al menos 5-10 minutos. Cuando salgas de la ducha es probable que tengas la sensación de "aturdimiento", como si hubieses estado en una sauna mucho tiempo.

En ese momento tu antojo será muy probable que ya no esté presente.



# ¡NO CAIGAS EN LA TENTACIÓN!



## SAL A DAR UN PASEO ENÉRGICO

Otra cosa que puedes hacer y que funciona es salir a dar un paseo.

Si eres corredor, aún mejor.

Este truco tiene dos propósitos. Primero, que te estas distanciando de toda la comida por la que tienes antojos.

Segundo, que el ejercicio libera endorfinas, los denominados químicos que te hacen sentir bien. Esto es un aliciente para no caer en la tentación.

Si no puedes salir a la calle, puedes hacer unos burpees, push-ups, sentadillas o cualquier otro ejercicio con tu cuerpo.



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*