

better
naked.

NUTRICIÓN

cómo evitar
que tu cuerpo
pida dulce



CÓMO EVITAR QUE TU CUERPO TE PIDA DULCE

1

INTRO

Los carbohidratos son un macronutriente que tienen efectos radicales en nuestro organismo, tanto a nivel físico como a nivel mental.

Si comemos los carbohidratos correctos, podemos obtener numerosos beneficios de estos alimentos (verduras, frutas, o cereales de grano entero). Sin embargo, si abusamos de carbohidratos provenientes de cereales refinados o azúcar, éstos tendrán efectos negativos, como la necesidad de seguir consumiéndolos.



CÓMO EVITAR QUE TU CUERPO TE PIDA DULCE



PLANEA LAS COMIDAS

Planea cada comida en torno a una fuente de proteína (ya sea de origen animal o de origen vegetal). La proteína es un macronutriente saciante y que producirá una sensación de satisfacción al acabar el plato. Te sentirás más con el control de lo que comes así que te hará comer menos en general.

Segundo, eliminar los carbohidratos de tu dieta. Introduce carbohidratos completos. Por ejemplo, sustituye el pan por verduras, El arroz por arroz de coliflor, los espaguetis por espaguetis de calabacín.

Esto provocará que nuestro organismo se desacostumbre a la ingesta de carbohidratos refinados y que nuestro cerebro deje de pedir este tipo de alimentos



3

REDUCE TU ESTRÉS Y DESCANSA

El estrés y la privación del sueño provocan niveles elevados de cortisol, lo que generará antojos de dulce.

Cuando se tiene un buen descanso y no se tiene estrés, los niveles de cortisol y serotonina están en equilibrio. Esto dará lugar a que el cerebro no necesite más energía para compensar los niveles entre uno o otro.



CÓMO EVITAR QUE TU CUERPO TE PIDA DULCE



COME MENOS CARBOHIDRATOS Y HAZ EJERCICIO

Se ha verificado científicamente que cuando realizas ejercicios de alta intensidad (HIIT), como esprintar corriendo, incrementas la utilización de grasa como fuente de energía. Si además llevas una dieta baja en carbohidratos, será más fácil para tu organismo quemar grasa corporal ya que utiliza esta grasa como fuente de energía y no los carbohidratos de la dieta.

En personas con sobrepeso y obesidad o sedentarias, hacer ejercicios de alta intensidad ha demostrado que mejora la flexibilidad metabólica, mientras que solo hacer dieta no es efectivo a largo plazo



5

COME CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Los carbohidratos complejos se encuentran en alimentos como las verduras, legumbres y cereales de grano entero (integrales). Esto favorecerá que los niveles de azúcar (glucosa) en sangre se mantengan estables y que no se tengan atracones o antojos por dulce.

Cuanta menos consumición tengamos de alimentos como pan, pasta, alimentos azucarados, zumos, bebidas energéticas y bebidas carbonatadas, menor será la dependencia que tengamos a estos alimentos.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*