

15 razones por las que muchas personas no adelgazan, según tiendas.com

Incluso si se sigue una rutina de ejercicios y se consumen alimentos más sanos y ecológicos, es posible que muchas personas no se estén viendo con el peso que esperaban obtener con esos sacrificios, o esos cambios de rutina, que han llevado a cabo durante semanas o incluso meses. Si bien hay muchos otros logros saludables que celebrar en este cambio de dieta y de vida, pero puede resultar frustrante para ellos no ver los resultados cuando se pesan en la báscula o se miran en el espejo

Lo más probable es que una de estas 15 razones que tiendas.com expone a continuación, sea la que se interponga en el camino de los objetivos para lograr esa pérdida de peso tan deseada. Olvidarse de productos adelgazantes y analizar estas razones, marcará la diferencia entre adelgazar y no hacerlo:

Hidratación

Beber agua de forma regular además de mantener el cuerpo hidratado, según estudios recientes, puede ayudar a perder peso. Llenar de agua el estómago antes de una comida ayuda a fomentar el control de las porciones, y comer alimentos que contengan mucha agua (como las frutas y las verduras) llenarán más rápido y hará que se coma menos. Un reciente estudio descubrió que beber agua fría puede acelerar el metabolismo y desalentar los antojos de bebidas azucaradas como las bebidas gaseosas y los zumos.

Ritmo y tiempo

Muchas personas piensan que pasear a su mascota es suficiente ejercicio diario, pero esta popular creencia suele ser errónea, aunque un paseo de 15 minutos es mejor que nada, y es un buen comienzo, no se puede esperar ver resultados espectaculares para perder peso con esta práctica. Realizar, por lo menos, 30 minutos diarios de ejercicio para bombear el corazón sí funciona para perder peso. Correr, clases de spinning, entrenamiento a intervalos, senderismo y entrenamiento en circuito son más efectivos para perder peso.

Comer alimentos saludables está bien, pero no en exceso

Las nueces, las almendras, los aguacates, la pasta integral, el aceite de oliva y el chocolate negro son alimentos naturales y saludables, pero no están libres de calorías. Todo es cuestión de porciones y cantidades, lo que sobra se acumula en la cadera, nutre los michelines y engorda el culete. Contar las calorías que se consumen a lo largo del día y cortar los alimentos por completo no es sano y deriva en deficiencias, pero sustituirlos por su variante integral, hará que no se eche de menos su consumo.

Realizar ejercicio cardiovascular ayuda, pero es más efectivo si se combina con ejercicios de fuerza. Entrenar en la cinta de correr pero no levantar una pesa, hace que los resultados sean más lentos y menos efectivos. El entrenamiento con pesas no solo previene las lesiones al fortalecer las articulaciones, sino que también aumenta la masa muscular y aumenta la tasa metabólica. Y al acelerar el metabolismo acelerado se seguirán quemando calorías tiempo después de haber acabado el entrenamiento.

Entrenar con el estomago vacío

Si se realiza ejercicio de forma regular sin comer primero, se trabaja con el estómago vacío, y las investigaciones más recientes llevadas a cabo, demuestran que las calorías quemadas provienen de los músculos, no de las grasas. Como el músculo quema más calorías que la grasa, cuanto más masa muscular tenga, más efectivo será para perder peso. Alimentar el cuerpo, antes del entreno, no solo lo ayudará a evitar perder músculo, sino que hará que se tenga más energía durante el entrenamiento.

El apoyo de la pareja es vital

Contar con el apoyo de la pareja es el 50% del éxito de la dieta, sino la relación con esa persona puede ser tóxica y estar cortando las metas propuestas, compartir con la pareja que se necesita su apoyo para perder peso es un excelente primer paso para encontrar compromisos, para ambos. El sufrimiento compartido es menos sufrimiento, aunque solo sea en el ámbito psicológico.

No dormir lo suficiente engorda

Escatimar el sueño puede afectar la capacidad del cuerpo para controlar el apetito, y hace que aumenten las hormonas que estimulan el apetito.

No tomar suficientes verduras o condimentarlas demasiado, es otro error

Comer de cinco a siete porciones de frutas y verduras al día es importante para la salud de cualquier persona, e incrementa de forma notable las probabilidades de perder y mantener el peso, ya que una dieta basada en alimentos de origen vegetal ofrece una mayor variedad de nutrientes, con menos calorías, y llena el cuerpo de fibra haciendo que uno se sienta lleno por más tiempo. Pero cuidado con condimentarlas en exceso con salsas o aderezos poco saludables, porque las calorías aumentan con ellas.

Comer de pie, de forma apresurada, sin masticar lo suficiente, no cortar los alimentos en trozos pequeños y comer de forma desordenada, sin saber las calorías consumidas al día, será como alimentarse sin sentido

Puede ser que ahorre algo de tiempo, pero hará que se lleve una alimentación sin sentido, y que el cerebro no reciba, a tiempo, la señal que uno está lleno, y crea que necesita comer más. Designar un momento especial para las comidas sin distracciones ayudará a conectar con la comida y, como resultado, comerá menos.

Cortar los alimentos en trozos pequeños puede parecer un poco infantil, pero los estudios muestran que los humanos encuentran que las porciones más pequeñas son más satisfactorias y, como resultado, están satisfechos con menos porciones.

No hay que volverse loco contándolas calorías ingeridas, pero si saber una estimación de calorías consumidas, para poder valorar si se está comiendo en exceso, de forma correcta o en defecto.

Usar ropa demasiado amplia

La ropa suelta es cómoda, pero cubre el cuerpo y hace que no se sea consciente de la apariencia real que se tiene, lo que puede contrarrestar la motivación para hacer ejercicio.

Saltarse el desayuno, y no comer lo suficiente

Saltarse el desayuno puede parecer una buena manera de ahorrar calorías, pero el cuerpo realmente se aferrará a la grasa porque cree que se está muriendo de hambre. Tener en cuenta que las personas que desayunan regularmente pierden más peso, así que se debe asegurar de desayunar cada mañana para reactivar su metabolismo. Incluir proteínas para obtener energía sostenible y fibra para llenarlo por más tiempo.

No hay que morir de hambre para ahorrar calorías. No solo se estropea el metabolismo, sino que antes de la hora de la cena, ese sentimiento de hambre seguro le hará comer más de lo que lo haría si no se muriera de hambre.

Beber bebidas con gas y comer demasiados alimentos bajos en grasa

Las bebidas gaseosas a parte que no ofrecen ningún beneficio nutricional e hinchan la tripa, son alimentos con un contenido de calorías más bajo pero pueden resultar ser engañosos, ya que muchas veces están llenos de sodio adicional, azúcares o aditivos químicos para compensar los ingredientes que se eliminaron o redujeron. Estas versiones ligeras no solo son menos nutritivas, sino que también tienen un sabor 'más ligero', lo que hace que se coma más. Probablemente se terminará consumiendo más calorías de las que se consumirían si acabara de comer una porción de tamaño real del producto real.

El estrés engorda

Esta demostrado que el estrés causa aumento de peso al hacer que el cuerpo coma más, especialmente los alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, asegúrese de darse tiempo para relajarse y descansar. ¡Y es una ventaja adicional que tantas actividades divertidas (como bailar, ir de excursión y comprar) ya sean quemadores de calorías naturales!

Comidas fuera de casa

Hay que tener cuidado con los restaurantes, que son es una excelente manera de relajarse, pero es más probable que al salir a comer fuera, se disfrute de una abundante comida con entrantes, bebidas, alimentos fritos, primer y segundo plato, y postres. Si no se quiere renunciar a la vida social, ni a las salidas nocturnas, compartir una comida con la pareja o un amigo, ordenar opciones saludables como ensaladas y platos a la plancha, y beber agua en lugar de vino o cerveza, es otra opción que ayudará a perder peso, por lo menos a controlarlo.

No hay que obsesionarse, pero se debe compensar los excesos

Si se come más de la cuenta en una comida, hacer una cena más ligera compensa esos excesos.

Darse un capricho culinario de vez en cuando, no es malo, comer con una copa de vino o tomar un trozo de bizcocho de chocolate no arruinará los objetivos de pérdida de peso. Un estudio descubrió que no es necesario aumentar la intensidad del entrenamiento el día después de tomar un trozo de pastel, y que una variación diaria de hasta 500 calorías no se reflejará en la cintura, siempre que se mantenga una dieta saludable a largo plazo.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>