

Cómo hacer las dietas menos aburridas

Controlar el peso o ganar masa muscular no debe estar sujeto a dietas rígidas y repetitivas. Elegir una dieta versátil es fundamental para poder mantenerla en el tiempo sin caer en tentaciones. Consejos de Herbalife Nutrition para ayudar a vencer el aburrimiento y hacer de la dieta algo creativo y divertido

Si bien mantenerse fiel a la dieta es positivo para conseguir los resultados esperados, seguir un plan de comidas establecido que incluye los mismos alimentos todas las semanas puede resultar aburrido. Cuando una dieta se vuelve aburrida, es más fácil caer en la tentación de abandonarla.

Existen muchas razones por las que las personas siguen dietas rígidas o poco flexibles. Por un lado, está el temor de que cualquier variación en el régimen de comidas pueda alterar los resultados o entorpecer el progreso, ya sea que se trate de una dieta para adelgazar o para ganar masa muscular. Además, comer lo mismo de forma regular facilita la planificación de las comidas y supone un ahorro de tiempo y esfuerzo.

Hay que tener en cuenta que, si se sigue una dieta para controlar el peso, los hábitos alimenticios deberían mantenerse constantes también en la fase posterior, cuando ya se ha adquirido el peso deseado y se busca simplemente conservarlo. Para mantenerla en el tiempo, es importante que la dieta elegida sea motivadora, produzca entusiasmo, y deje espacio a la flexibilidad y la creatividad para vencer el aburrimiento.

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado una serie de consejos para hacer que las dietas sigan siendo interesantes, motivadoras y variadas, sin alterar los resultados:

- Probar nuevas frutas y verduras: Las frutas y verduras presentan menos calorías que los alimentos con proteínas o grano, y poseen gran cantidad de nutrientes. Existen, además, muchos tipos de vegetales que se pueden mezclar o sustituir. Por ejemplo, las espinacas pueden ser fácilmente reemplazadas por la col rizada o las acelgas, o las fresas por el siempre saludable kiwi.

- Mover el orden de las comidas: Las dietas están diseñadas para distribuir los alimentos en varias comidas y tentempiés a lo largo del día, en parte para ayudar a controlar el hambre, pero también para ayudar a mantener la energía física y mental. Pero no significa que no se pueda cambiar el orden de las cosas. Tal vez el plan requiera que se consuma un aperitivo a media mañana, pero si no se siente el deseo de comerlo, se puede mover a un horario más tarde dentro del día. La hora en la que se ingieren las calorías no es tan importante como el hecho de que no se excedan los totales diarios.

- Añadir más condimentos: Comer debería ser placentero. Añadir hierbas, especias, zumos y ralladuras de cítricos, ajo, cebolla o un poco de vino o vinagre puede dotar de una explosión de sabores a los alimentos más simples. Sin olvidar condimentos como la mostaza, la salsa para carnes o

la salsa de soja, aunque en estos casos es importante controlar las cantidades de sodio.

- Renovar las recetas: Experimentando un poco y usando el máximo de la creatividad, es posible hacer que las comidas saludables sean más apetecibles y divertidas. Con talento y dedicación se puede crear una colección de recetas saludables para compartir con amigos.

- Encontrar restaurantes compatibles con la dieta: Hacer dieta puede ser realmente aburrido si nunca se puede disfrutar de una comida fuera de casa. El truco está en encontrar aquellos restaurantes que ofrecen una carta que funcione con el tipo de dieta que se sigue. Ciertas cocinas -como la asiática y la mediterránea, por ejemplo- tienden a ofrecer verduras y proteínas magras que contribuyen a mantener un régimen alimenticio bajo en grasas. Muchos restaurantes publican online la cantidad de calorías de sus platos, lo cual puede ser de gran ayuda para planificar de antemano lo que se pedirá in situ.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

Herbalife International de España, S.A.
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>