

5 CLAVES PARA PERDER PESO GANANDO EN SALUD

Aunque la mayoría de dietas si las aplicas estrictamente consigues perder peso, no quiere decir que estes perdiendo lo que te conviene ni de la manera mas saludable. Aquí puedes encontrar las 5 claves para una pérdida de peso saludable.

1 QUEMAR GRASA PROTEGIENDO MÚSCULO Y PIEL

Muchas dietas no ofrecen una correcta combinación de hidratos de carbono, lípidos, proteínas y oligoelementos, o reducen simultáneamente la ingesta de todos ellos.

2 APRENDER A DISFRUTAR DEL COMER SIN ENGORDAR

Aprende a comer al ritmo de tu cuerpo para mejorar la asimilación de los alimentos y aumentar su beneficio para el organismo.

3 APORTAR LOS MICRONUTRIENTES

La dieta debe combinarse con suplementos alimenticios que aporten los micronutrientes esenciales.

4 CUIDAR LA ACIDEZ DEL MEDIO INTERNO

Hay que prestar atención a la acidez de los alimentos para mantener un equilibrio entre los alimentos que aportan exceso de alcalinidad y los que generan un exceso de ácido.

5 CONTAR CON ASESORAMIENTO MÉDICO

El sobrepeso no tiene una única causa, es diferente en cada persona. Por eso es conveniente que recibas un tratamiento específicamente diseñado para ti, que aporte los suplementos alimenticios adaptados a tu caso en concreto.

Ten paciencia y proponte objetivos reales que puedas alcanzar. No olvides que los expertos aconsejan no perder más de un kilogramo de peso por semana para realizar un adelgazamiento de manera saludable.