

## **Cómo perder peso: 3 maneras naturales y saludables - resultados de inmediato**

Existen algunos métodos muy simples y seguros para que cualquier persona que lucha con el sobrepeso u obesidad pueda utilizar para ver resultados rápidos. Veamos cuál de estos métodos se ajustan para usted.

### **1. Hacer que el agua sea su única bebida**



Teniendo en cuenta que las bebidas azucaradas están identificadas como una de las principales causas de la obesidad, tiene sentido eliminarlas de su dieta por completo. Y mientras deja las bebidas azucaradas, aproveche (si es el caso) de dejar las bebidas altas en calorías, como las bebidas energéticas.

También las bebidas deportivas y los jugos de frutas, que normalmente son sólo "azúcar líquido" y poseen muy pocos beneficios adicionales. El café negro y el té no azucarado estarán bien si usted necesita de la cafeína para funcionar por las mañanas, ya que son muy bajos en calorías (y el consumo de café se ha demostrado que tiene beneficios para la salud).

Pero "el agua, el agua en todas partes" debe convertirse en su mantra, y aquí está la razón: **el agua no tiene calorías**. Cero. Nada. Compare eso con los cientos de calorías (desperdiciadas) que usted podría consumir fácilmente en bebidas refrescantes y otras bebidas azucaradas, si lo hace podrá ver fácilmente cómo comienza a perder peso.

Debe tener en consideración que los hombres pierden peso más rápido que las mujeres, pero no de desanime, porque tarde o temprano verá los resultados.

El agua, además de ayudarle a perder peso, tiene muchos beneficios para la salud. Los investigadores han encontrado que beber un vaso de agua 30 minutos antes de tener una comida puede hacer que se sienta más lleno y por lo tanto más propenso a comer menos, lo que reduce la ingesta de calorías.

Mantenerse hidratado durante todo el día lo hará una persona más alerta, le ayudará a pensar con más claridad y le hará sentirse menos fatigado. Todo eso puede llevar a tomar mejores decisiones dietéticas también. Como ventaja adicional, beber suficiente agua durante todo el día puede ayudar en la prevención de los cálculos renales recurrentes.

Para aquellos que dicen que no les gusta el sabor del agua sola, intente con chorros de un poco de jugo de limón o lima. Su paladar estará feliz!

## **2. Dejar el pan blanco**



La investigación ha encontrado que **la reducción de la ingesta de pan blanco está asociada con una mayor probabilidad de perder peso** y mantenerse en forma. Cuando se trata de pan, en particular el pan blanco, es problemático, porque es un alimento altamente procesado y lleno de carbohidratos refinados que el cuerpo humano rápidamente convierte en azúcar (es decir, tiene un alto índice glucémico). A diferencia del pan de trigo integral, el pan blanco tiene muy poca fibra (si es que la hay) y por lo tanto carece prácticamente de valor nutricional.

Piense en todas las fuentes de pan blanco en su dieta: sándwich de pan y bollos, corteza de pizza, croutons (que, encima de todo lo demás, están empapados en aceite), galletas, rollos de cena y más. Si logra dejar de comerlos por completo y **cambiar a una fuente de trigo 100% integral de pan** (o incluso una dieta sin pan), usted se sorprenderá de cuánto peso pierde de esta manera, y qué tan rápido.

### **3. Añada 15 minutos extra de ejercicio aeróbico a su rutina diaria cada día**





Esto significa que si actualmente no tiene ninguna rutina de ejercicios o que no hace ningún ejercicio a diario, usted debe encontrar una manera de hacer por lo menos 15 minutos al día.

**La manera más fácil de hacerlo es caminando.** Tome un agradable paseo de 15 minutos en su hora de almuerzo, o durante la mañana o trate de caminar lo más que pueda y evitar el transporte para ir al trabajo, y verá lo bien que se sentirá.

Además de los beneficios para aliviar el estrés, usted verá mejoras en su peso, en su claridad mental, en su capacidad cardiovascular e incluso en su densidad ósea.

Si ya camina o realiza ejercicio aeróbico todos los días, y aún buscas perder algo de peso, agregue 15 minutos más a lo que ya estás haciendo. Haga esto cada día, y verá la diferencia.

Y tenga en cuenta que si pierde sólo el 5% al ??10% de exceso de peso **notará reducciones significativas en su riesgo de diabetes, trastornos del colesterol (también conocido como dislipidemia), presión arterial, enfermedades del corazón y más.**

## **Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

### Referencias:

Bautista-Castaño I, Sánchez-Villegas A, Estruch R, et al. Cambios en el consumo de pan y cambios de 4 años en la adiposidad en sujetos españoles con alto riesgo cardiovascular. *Br J Nutr* 2013; 110: 337 - 346.

Davy et al. El consumo de agua reduce la ingesta de energía en una comida de desayuno en adultos mayores obesos. *J Am Diet Assoc* 2008; 108: 1236 - 1239.

Qaseem A, Dallas P, Forciea MA, y col. Manejo dietético y farmacológico para prevenir la nefrolitiasis recurrente en adultos: una guía de práctica clínica del American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2014; 161: 659 - 667.

Fernandes JF, Araujo LS, de Lourdes M, et al. Restricción de calorías puede mejorar la apnea del sueño, la presión arterial en personas obesas. Informe de reunión de la American Heart Association resumen 461. Acceso en línea en <http://m.newsroom.heart.org/news/restricting-calories-may-improve-sleep-apnea-blood-pressure-in-obese-people?preview=f84d> El 14 de noviembre de 2014.