

10 Reglas de Oro para el control del peso

- 1 Adopto una alimentación variada**
Comer de todo es la mejor manera de comer de forma equilibrada y de cubrir naturalmente las necesidades de macronutrientes (proteínas, lípidos, glúcidos) y micronutrientes (vitaminas, minerales).
- 2 Como siempre a las mismas horas**
Se debe respetar la periodicidad de las comidas si se quiere controlar el peso, ya que la desorganización de los ritmos naturales de nuestro organismo, debido a los picoteos, activa cada vez **una secreción de insulina que favorece el almacenamiento de las grasas.**
- 3 Bebo principalmente entre las comidas (al menos 1 litro de agua al día)**
Esto permite mantener su cuerpo hidratado y eliminar de forma suave.
- 4 Utilizo un producto en vía oral adaptado a mis necesidades**
Algunos activos son drenantes, otros tienen una acción anti-grasa. Lo ideal es asociar estas dos acciones complementarias.
- 5 Consumo en cada comida frutas y verduras (crudas o hervidas)**
Tienen una fuerte y protectora contribución nutricional con un aporte mínimo de calorías.
- 6 Limito al máximo el consumo de productos grasos, azucarados o muy ricos**
Su aporte se decanta más hacia el « placer » en detrimento de la nutrición.
- 7 Elimino el picoteo**
En el caso de tener mucha hambre, escoja una manzana en lugar de una barrita de chocolate. El exceso de azúcar estimula la secreción de insulina y por lo tanto ¡el almacenamiento de grasas !
- 8 Doy prioridad a los medios de cocción sin materias grasas**
Estofado, al vapor, a la papillote, al horno, con agua, ...
- 9 Elijo el mejor momento para hacer deporte**
Practique una actividad física diaria, preferentemente antes del desayuno, a última hora de la mañana, o al final de la tarde, que corresponda a 30 minutos de marcha a pie.
- 10 Me complazco**
Haga agrada su cocina : utilice especias y hierbas aromáticas. Resalte su buen humor cocinando platos con colores y sabores llamativos. Cuide la presentación.