



Una vez cumplido el objetivo de perder kilos, llega el reto de poder mantenerlo, y muchas veces no se logra debido a el estrés, ansiedad por comer ; las últimas investigaciones en el tratamiento del sobrepeso no solo considera que es importante el ejercicio y la alimentación sana sino también el componente espiritual pues muchas de las personas que sufren de sobrepeso necesitan alimentar también el alma, es muy común seguir dietas milagrosas conlleva al efecto rebote (al dejar la dieta subes más peso que el que tenías en el punto de partida), además estas son dietas monótonas, incompletas lo cual genera ansiedad si bien puedes bajar de peso pero perdiendo masa muscular. Lo ideal es no maquillar el problema del sobrepeso con soluciones rápidas y efímeras como son las dietas milagros, toma el toro por las astas y busca el cambio real y permanente que es alimentación sana, ejercicio y alimentar el alma.

Un nutricionista te puede ayudar a llevar una alimentación sana , te ayudará a tener una alimentación equilibrada, completa y con hábitos correctos ,donde no hay alimentos



He perdido peso ¿Por qué no puedo mantener el peso que perdí?

prohibidos. Es preferible siempre una pérdida de peso de forma lenta, porque es más difícil que el peso perdido se recupere y además permite cambios en los hábitos alimentarios.

Ten en cuenta que mantener el peso no significa tener un peso inamovible, porque lo normal es que el peso fluctúe un poco (debido a factores hormonales y sociales), lo que hay que evitar es que los gramos vayan de alza de forma progresiva.

Un punto importante es reconocer y gestionar las emociones porque hay personas que comen por nerviosismo, aburrimiento, depresión, entre otros. A continuación, algunos consejos que harán que mantengas el peso perdido.

Muchas veces la comida es el medio para desahogar ansiedades o tristezas, entonces de nada servirá un plan para bajar de peso, lo ideal es que primero se resuelva la causa de nuestro cambio de ánimo. El estar estresado o ansioso se verá reflejado en el peso. Realiza 5 tomas diarias de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), para que así evitar la ansiedad de llegar a las comidas principales con hambre acumulada

Cada 15 días controla tu peso en una balanza calibrada

Puedes hacer yoga que te ayudará a conectarte contigo mismo y comprender por qué a veces comes demas, tambien puedes seguir una religión que te ayude a vivir feliz a pesar de las dificultades de la vida.

La actividad física es un pilar fundamental, ayuda a quemar las calorías consumidas, mantiene el peso sin alzas permanentes, mejora el estado de ánimo y a controla enfermedades.

Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: www.nutriyachay.com

Atención a tu medida aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: www.nutriyachay.com/online.php

¿Atención a Domicilio?, más información:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>