



Si estás en un régimen dietético para disminuir de peso, muchos se obsesionan con lo que puede marcar la balanza. Muchas personas incurren en el error de pesarse todos los días y a cada momento que tienen la oportunidad.

Pesarse a diario no es bueno cuando nos propones bajar de peso, pues lo único que conseguiremos es entrar en un estado de ansiedad, lo que nos puede jugar en contra. Al tener ansiedad podemos ingerir más comida de lo que se nos ha establecido o crearnos psicológicamente ideas erróneas de nuestra apariencia corporal.

A lo largo del día nuestro cuerpo puede sufrir cambios y va a depender de las actividades que realizamos, de la intensidad y durabilidad de estas. Por ello pasamos por fluctuaciones de peso a lo largo del día.

#### **¿Qué situaciones son las más comunes?**

Por ejemplo si estamos yendo al gimnasio es lógico que sudemos y al hacerlo perdemos agua si nos pesáramos en ese momento, nuestro peso va a ser menor a comparación con el que comenzamos y también al del que tendremos si tomamos agua para volver a hidratarnos, pues solo estábamos deshidratados.

Otra condición bastante frecuente es si nos pesamos antes de comer y después de hacerlo,



¿Pesarse todos los días es recomendable?

es lógico que tengamos menos peso en el primer caso.

**Entonces, ¿Cuándo y cómo debo pesarme?**

Lo que se recomienda hacer es pesarse una vez a la semana o cada dos semanas para ver pérdidas o ganancias de peso reales y teniendo en cuenta de hacerlo siempre a la misma hora y sin haber realizado excesos el día de antes.

Los expertos aconsejan pesarse recién levantado y siempre con la misma ropa o en su defecto sin ella. No es aconsejable andar pesándose en diferentes balanzas para ver cual de ellas nos da un valor menor.

En definitiva lo que requiere un plan de adelgazamiento es paciencia, olvídate de números y cuida la alimentación y el ejercicio pensando que esto es lo mejor para tu cuerpo y tu salud, el tiempo pondrá los números de la balanza donde deben de estar.

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

Visita nuestra web, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)