



El efecto rebote es muy común en personas que buscan adelgazar rápido sin el deseo de mejorar su alimentación y solo desean una dieta milagro sin embargo luego de hacer la dieta vuelve a recuperar el peso perdido rápidamente, lo que se conoce como efecto rebote.

¿Por qué ocurre el efecto rebote?

Si nosotros nos sometemos a una dieta con pocos nutrientes, el cuerpo reduce el gasto calórico para ahorrar reservas y así, sobrevivir y cuando volvamos a comer normal se subirá mucho de peso en especial grasa.

Uno de los primeros efectos negativos sobre el cuerpo, es la pérdida de masa muscular, debido a que nuestro cuerpo necesita la ingesta de proteínas y al no obtenerla de la dieta, la toma de los músculos.

¿Cuáles son las señales que estoy sufriendo el efecto rebote?

Disminución de su masa muscular

Aumento de apetito,

Aumentará su masa grasa

Sufrirá del efecto rebote (no baja de peso al contrario gana peso)

Estancamiento en el peso, a pesar que siga con la dieta no baja de peso

¿Qué puedo hacer para evitar el efecto rebote?

Evitar dietas muy restrictivas. “No podemos arreglar en un mes una situación que ha sido el resultado de años arrastrando malos hábitos”.

No desterrar los carbohidratos por completo: Sin embargo debe hacer una mejor elección del tipo de carbohidrato, se recomienda evitar los refinados como arroz blanco, harinas blancas y pastas blancas en su lugar puede consumir cereales integrales.

Introducir ejercicios de fuerza. Ayuda a aumentar o mantener la masa muscular. Es muy importante cuando se sigue una dieta preservar la masa muscular pues a más masa muscular puedes comer más pero saludable.

Seguir una dieta personalizada elaborada por un nutricionista lo ayudará a evitar el efecto rebote.

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

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: 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/

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

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