

Es mejor perder peso de manera lenta pero segura

Nada sería más agradable que encontrar un remedio completamente acertado para reducir los kilos que sobran. Se debe empezar por pensar que el principal componente es uno mismo, comprometerse con este propósito es vital.

Para esto se necesitan cambios:

1. Modificar hábitos alimenticios.
2. Iniciar o incrementar su actividad física habitual, el éxito depende de su constancia.
3. Cambiar su estilo de vida, modificar costumbres arraigadas durante años, para esto se necesita paciencia y colaboración por parte de familiares y amigos.
4. Tratamiento farmacológico, su endocrinólogo orientará acerca de los beneficios y posibles efectos secundarios que puede esperar con los diferentes fármacos. No tomar píldoras o fórmulas mágicas que aseguren bajar de peso, revisar que tengan registro sanitario ya que pueden ser muy perjudiciales para la salud.

La importancia de la actividad física

1. La actividad física es vital a la hora de perder peso, uno puede comer menos pero si no gasta la energía almacenada le costará mucho más.
2. Cualquier actividad física, por pequeña que sea, es positiva. La actividad física moderada, de pequeña intensidad, pero mantenida durante el tiempo es la que realmente es eficaz.
3. Con la actividad física usted consume calorías, ayuda a controlar el apetito, permite conservar la musculatura corporal evitando que se pierdan las proteínas, aumenta el metabolismo, reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad (presión arterial, niveles de colesterol y riesgo cardiovascular), tiene efectos psicológicos positivos ya que ayuda a combatir la ansiedad y el estrés, ayuda al mantenimiento del peso a largo plazo.
4. La actividad física más sencilla es caminar, comience al menos con 15 minutos de caminata y vaya aumentando minutos cada semana o hasta que note el cansancio. El objetivo es caminar de 30 a 45 minutos diarios la idea es sentirse cómodo con lo que se está haciendo.
5. Caminar a paso rápido o diario puede representar una pérdida de hasta 10 kilos al cabo de un año.
6. Existen personas que no asumen el realizar ejercicio como una opción ya que no tienen tiempo, odian el ejercicio, creen que son demasiado viejas para intentarlo, les da vergüenza salir a la calle a realizar ejercicios, no logran acostumbrarse a él. Estas personas deben comenzar por concientizarse que se necesitan al menos de 6 a 8 meses para percibir los beneficios, los cambios son a largo plazo así que se debe tener paciencia, se debe comenzar lentamente, no se debe forzar excesivamente, buscar un amigo que le acompañe puede ser muy provechoso, cambiar de actividad física y variar los recorridos habituales para no aburrirse puede ayudar, sólo se pide que sean 15 minutos para ganar una vida saludable.