

Tips infalibles para bajar más rápido de peso

Escrito por Sol QuintanaRoo
Miércoles, 04 de Abril de 2018 13:56



STAFF SOLES

Si has tratado bajar de peso, pero en ocasiones te resulta muy difícil, no te preocupes, aquí te damos unos tips para que disminuyas tallas más fácilmente.

Y es que además de hacer ejercicio, hay algunos hábitos que debes modificar para que la pérdida de peso sea exitosa.

Si quieres saber de qué te hablamos, chica la siguiente lista.

Come menos, pero varias veces al día

Una de las claves para perder kilos es no saltarse ninguna comida. Debes hacer tus tres comidas del día, más dos colaciones entre comida. Trata de reducir tus porciones y agregar

Tips infalibles para bajar más rápido de peso

Escrito por Sol QuintanaRoo
Miércoles, 04 de Abril de 2018 13:56

más verduras.

Consume más fibra

Si quieres bajar de peso, debes mejorar tu digestión y no hay mejor forma de hacerlo que consumiendo fibra.

Puedes hacerlo de una forma muy fácil, tomando una taza de avena por la noche o la mañana o añadir salvado de trigo a tus jugos del desayuno.

Adiós comidas procesadas

Sabemos que en muchas ocasiones nos sacan del apuro, pero las comidas procesadas podrían estar arruinando tus dietas. Lo mejor es evitarlas, ya que estas afectan a los microbios buenos del intestino que ayudan a perder peso.

Consumir proteínas

Si estás a dieta para bajar de peso, pero además sólo comes ensaladas, le irá muy mal a tu cuerpo, ya que además de quemar grasa, perderás músculo.

Si hace ejercicio procura comer mucha proteína como carne, pescado y pollo; no solo ensaladas.

Menos carbohidratos

Si quieres resultados más rápidos, debes comer menos carbohidratos, eso quiere decir reducir tu consumo de pan, pasta y tortillas... aunque te duela.

Combina estos tips con un poco de ejercicio y verás que rápido bajas de peso.