

Ser Una Persona Saludable

Descubre La Tácticas a Seguir
Para Llegar Ser Una Persona Saludable



LasDietasSaludables.com

Ser Una Persona Saludable

Tabla de contenido

Cómo comenzar una alimentación saludable.....	4
¿Vale la pena lo orgánico?	6
Solo Diga NO: A La Presión Social Para no Comer Saludable.....	8
¿Es Posible Comer Saludable en un Restaurante?	10
Una dieta saludable mientras esta de viaje	12
¿Por qué debería levantar pesas?	14
Levantamiento de pesas para bajar de peso	16

Cómo comenzar una alimentación saludable



Si actualmente no tienes una dieta saludable, te puede ser difícil comenzar un plan. Sin embargo, la alimentación saludable es importante para mantener la función corporal y vivir una vida libre de enfermedades. Si luchas por tener una alimentación saludable, entonces debes saber que romper los hábitos no saludables puede ser la parte más difícil del proceso.

Sin embargo, si realmente deseas vivir el mejor estilo de vida posible, es importante seguir consejos para comenzar a disfrutar de una dieta más saludable.

Un buen inicio para comenzar a comer de forma más saludable es deshacerte de todos los productos que no pertenecen a la categoría de saludables. Mantenga la comida chatarra y las bebidas fuera de casa para que no sienta la tentación de comerla durante el día.

Si te preocupa tener hambre, tenga a la mano bocadillos saludables como zanahorias, yogur, fruta fresca o galletas integrales. Si descubre que no puede soportar dejar los dulces, intente tener algo pequeño a la mano, como trocitos de

chocolate. Comer algunos de estos no arruinará tu dieta, pero también te dará esa pequeña solución azucarada que estás pidiendo.

Otro gran paso para una alimentación saludable cuando comienza el proceso por primera vez es tomarte unos minutos para aprender qué alimentos son los más saludables y cómo funcionan en el cuerpo. La mayoría de las personas saben que las frutas, los vegetales y los productos bajos en grasa y lácteos son buenos, pero pocas personas entienden por qué. La clave es aprender sobre los nutrientes.

Cuando comprenda cómo funcionan los nutrientes específicos en el cuerpo, será más probable que tome estas decisiones saludables para su cuerpo. ¡El conocimiento realmente es poder!

Cuando se prepare para tener una nueva dieta saludable, también debe tener en cuenta su horario de comidas. Si come a menudo con prisas a cualquier hora del día, es probable que no obtenga los mejores alimentos posibles. Planifique con anticipación. En lugar de tomarse un almuerzo de comida rápida en el camino, llévate un almuerzo preparado al trabajo, en una envoltura saludable y algunas verduras frescas. Planifique con anticipación las comidas saludables por la noche y cocine con anticipación.

Comience con pasos de bebé. Incluso si solo reemplazas una soda por día con un vaso de agua, realmente estás mejorando tu consumo de calorías. Si consume comida rápida todos los días para el almuerzo, intente reemplazarla al menos a la mitad de las veces. Cuando comienzas tomando pequeños pasos, no te va a parecer que estás acabando con todos los alimentos que amas y puedes tomarte tu tiempo para aprender sobre los alimentos saludables que también te pueden gustar.

¿Vale la pena lo orgánico?



Cuando te diriges a la tienda de abarrotes, comprar productos como huevos, carne, pescado, leche y productos puede ser muy complicado. Los letreros se publicitan en todas partes etiquetando los alimentos como naturales, orgánicos y una serie de otras cosas, pero ¿cuál es la diferencia, de verdad? Aprender qué significan los nombres específicos puede ayudarlo a decidir si debe desembolsar dinero extra en un producto por lo que vale o, porque es simplemente una táctica de marketing.

Natural es un giro asociado con una serie de productos de frutas y verduras. Por lo general, esto es una simple estratagema de marketing para convencerlo de comprar el producto. Después de todo, todas las frutas y verduras son naturales, ¿verdad? A menos que se trate de un nuevo tipo de alimento que se haya desarrollado y procesado, el producto en sí es natural. Lo que realmente necesitas es que sea orgánico. Los alimentos orgánicos se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos. Hay dos beneficios principales para los alimentos orgánicos.

En primer lugar, estás ayudando al medio ambiente porque estos productos químicos no se están introduciendo en la naturaleza. En segundo lugar, estás evitando la ingestión de productos químicos y, por lo tanto, es más sano y saludable. Sin embargo, los productos orgánicos generalmente son más caros. Si tiene un presupuesto, omita las frutas y verduras orgánicas que se puede pelar, como las naranjas y los plátanos.

Después de todo, una vez que has descartado la cáscara, también has descartado las sustancias químicas. En su lugar, opte por artículos orgánicos como manzanas, donde se come la cáscara. No importa lo que compre, sin embargo, asegúrese de enjuagar la comida cuando llegue a casa.

Otra etiqueta difícil que verás es "sin hormonas". Esto generalmente se refiere a la leche o productos cárnicos y es falso, ya que todos los animales producen naturalmente hormonas. Las hormonas son lo que ayudan a un animal (incluso a un ser humano) a regular los órganos del cuerpo, tener hijos y funcionar de otro modo. Todos los productos cárnicos tienen hormonas.

Lo que realmente significan las etiquetas es que no se administraron hormonas anormales al animal, lo que a veces se hace para aumentar la producción de leche. Independientemente de las hormonas, sin embargo, la leche y la carne son seguras para una persona.

Por último, una etiqueta sobre huevos y carne puede indicar si el animal fue enjaulado. Esto no hace una diferencia en la calidad o el valor nutricional de la carne, sino que es simplemente una cuestión de derechos de los animales. Estos productos pueden ser un poco más caros, pero si desea tomar decisiones humanas, ese es el camino a seguir.

Leer la etiqueta y tomar decisiones saludables a veces puede ser difícil, pero aprender a hacerlo puede ayudarlo a tomar las mejores decisiones para su dieta.

Solo Diga NO: A La Presión Social Para no Comer Saludable

Si está a dieta o simplemente disfruta de un estilo de vida saludable, probablemente sepa que la presión de los compañeros para comer alimentos que no son buenos para ti va a ser parte de tu vida. Si te preocupa la comida que entra en tu boca, no te preocupes: hay formas de superar la presión de los compañeros. ¡Simplemente se necesita un poco de conocimiento para alejarlos!



Las fiestas son una fuente importante de presión social, especialmente con el alcohol. Sin embargo, recuerde que el alcohol contiene cientos de calorías vacías en solo una bebida. Cuando vas a una reunión, la gente puede estar presionándote para tomar una copa y relajarte, y puede ser difícil decir que no cuando están constantemente tratando de convencerte. En su lugar, ofrécete como conductor. De esta manera, serás el conductor designado, por lo que las personas no querrán que

bebas y, de hecho, probablemente estarán comprándote agua y tal vez incluso te ayuden a pagar su gasolina. Es una situación de ganar-ganar para todos.

En otro momento en que puede sentirse presionado a comer, es en el trabajo, cuando el jefe ordena un almuerzo para todos en una reunión o cuando tiene que visitar a un cliente. En lugar de ceder a la tentación, simplemente rechace cortésmente la comida comunicándole a su jefe por adelantado o solicite una comida que sea saludable.

Baby showers, bodas, fiestas de cumpleaños y otros eventos especiales también pueden causar estragos en tu dieta, incluso si es bueno para resistir la tentación por su cuenta. Cuando alguien te da un pedazo de torta y no acepta un no por respuesta, ¡puede ser difícil saber qué decir! En estos casos, pequeñas mentiras blancas podrían ser apropiadas.

Por ejemplo, decir que ha estado mal del estómago convencerá a una persona de que no quieres comer en este momento o fingir tener alergia al chocolate hará que la gente te permita disfrutar de la fiesta sin problemas relacionados con la comida .

Recuerde, sin embargo, que si bien rechazar los malos alimentos está bien, debería comer buenos alimentos. Si no lo hace, pueden desarrollarse hábitos alimenticios y trastornos peligrosos, lo que te dará a tí, a tus amigos y a tu médico una verdadera razón para preocuparse. Está bien decir que no a la presión de grupo, ¡pero no digas que no a la comida en general!

¿Es Posible Comer Saludable en un Restaurante?

Si a usted y su familia les encanta comer en los restaurantes, puede pensar que este estilo de vida no es bueno para una dieta saludable. En muchos casos, estarás en lo correcto. Sin embargo, aun así puedes disfrutar de los restaurantes ocasionalmente y mantener tu dieta saludable. Se trata de hacer buenas elecciones de alimentos, que comienza con aprender sobre la nutrición que necesitas para mantenerte feliz, físicamente saludable, mentalmente estable y activo.



Cuando revise el menú, comience omitiendo la sección de bebidas. Aunque es posible que tengas la tentación de disfrutar de una cerveza o una bebida mixta con tu cena, estos suelen tener muchas calorías vacías, lo que no es bueno para tu cuerpo. La excepción a esta regla cuando se trata de alcohol es el vino, especialmente el vino tinto, que puede estar bien si solo tomas un solo vaso ya que puede ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca en algunos pacientes.

También omita el menú de aperitivos, a menos que sea con una ensalada. Los aperitivos en los restaurantes suelen ser alimentos altos en grasa que no están destinados a llenarte y que de hecho te pueden hacer desear aún más alimentos altos en grasa. Ejemplos de estos son los palitos de mozzarella, las papas y alitas. En su lugar, simplemente concéntrate en tu plato principal o, si desea darte un gusto, comparte una sola porción con todas las personas de tu mesa.

Cuando elija su plato principal, es importante que observe los ingredientes del plato. Debe evitarse cualquier cosa con salsas cremosas o carnes con alto contenido de grasa, y deje pasar las papas o los aros de cebolla. En su lugar puede acompañarse con una guarnición como las verduras o pedir solo el plato principal cuando sea posible.

Recuerde también que la porción es todo. Ordene el menú del almuerzo, y solicite una bolsa para llevar. Divide tu comida a la mitad desde el principio para que no tengas la tentación de comerla entera, que generalmente es suficiente para dos o tres porciones.

Al final de tu comida, omita el menú de los postres, tal como lo hizo con los aperitivos. De nuevo, puede compartir un solo postre con toda la mesa si se siente obligado a pedir algo, o dividir su porción a la mitad. Muchos postres de lujo de los restaurantes tienen más calorías que toda la comida, así que ten esto en cuenta antes de llamar a la camarera para hacer un pedido. Por supuesto, en ocasiones especiales, está bien engañar un poco, pero una alimentación saludable en general requiere mucha resistencia a la tentación de tu alrededor.

Una dieta saludable mientras estás de viaje

Seguir una dieta saludable mientras viaja puede ser una de las cosas más difíciles de hacer en tu vida. Sin embargo, si aprendes a tomar decisiones inteligentes, una dieta saludable realmente no es tan difícil.

Probablemente durante esos momentos no sea el mejor momento para comenzar una dieta saludable, pero si ya está tomando decisiones saludables con sus alimentos, modificar su dieta ligeramente para acomodarse a los viajes no es lo que parece al principio.

Si viaja en un avión, una dieta saludable puede incluir comida para avión, que a menudo puede ser mala para su salud, dependiendo de lo que haya elegido. Cuando reserve su vuelo, pregunte sobre sus opciones de comida, pregunte si hay disponible un plato vegetariano.

Los platos vegetarianos a veces son más nutricionales, pero realmente depende de lo que van a servir. Si puede, coma una comida más grande antes de su vuelo para no tener que comer toda la comida que se sirva para sentirse satisfecho.

Cuando maneja o toma un autobús, puede tener la tentación de detenerse en restaurantes de comida rápida y comer los alimentos que allí se encuentran. ¡Evita esto siempre que sea posible! Si está de vacaciones, es posible que desee derrochar un poco, pero abusar de la comida rápida más de una durante la semana puede ser realmente malo para su salud. Si tiene que hacerlo, elija las opciones más saludables disponibles, como las pechugas de pollo y la gaseosa dietética.

Además, recuerda que puedes llevar tu propia comida cuando viajas. Llevar una barra de pan de trigo integral, un poco de carne magra y queso bajo en grasa en un refrigerador es una gran idea para evitar las comidas con alto contenido de grasa y colesterol alto. Estas son opciones mucho mejores y también ahorrará mucho dinero. Llame con anticipación para preguntar si habrá un refrigerador en su habitación de hotel.

Por último, tome decisiones inteligentes cuando coma fuera. Si elige ensaladas o pasta, ponga el aderezo al costado y pregunte acerca de las opciones bajas en carbohidratos. De hecho, muchos lugares imprimen estas opciones de dieta directamente en el menú para las personas conscientes de su salud. Controle sus porciones ordenando los tamaños del menú del almuerzo o dividiendo la comida que tiene y consiguiendo una bolsa para llevar, y estará en camino a una alimentación saludable, incluso fuera de casa.

Sí, comer alimentos saludables cuando viajas puede ser un desafío. Sin embargo, tu salud vale la pena. Cuando coma alimentos buenos, también luchará contra las enfermedades que pueda encontrar al viajar y estará más alerta para que pueda disfrutar de su viaje.

¿Por qué debería levantar pesas?

Ya sea que lo llames levantamiento de pesas, o con otros nombres, levantar pesas ligeras y pesadas siempre ha sido una excelente forma para ponerse en forma y mantenerse en forma. El levantamiento de pesas o entrenamiento con pesas tiene muchos beneficios de salud tanto para hombres como para mujeres.

Hay rutinas de levantamiento de pesas apropiadas para hombres, mujeres, incluso niños de cualquier edad, cualquier tamaño y cualquier tipo de cuerpo. Si desea aumentar la masa muscular, aumentar la resistencia, mejorar la función cardíaca e incluso evitar los síntomas de la osteoporosis, puede lograr todo eso y mucho más agregando una buena rutina de entrenamiento con pesas a su entrenamiento habitual.

Para obtener el mayor beneficio de salud al levantar pesas, debes combinar tu entrenamiento con pesas y otro ejercicio. Si aún no estás haciendo algún tipo de ejercicio aeróbico o cardiovascular todos los días, debe hacer esto además del levantamiento de pesas. No es saludable simplemente comenzar a levantar pesas sin un calentamiento adecuado.

Por supuesto, antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, consulte con su médico. Antes de comenzar su entrenamiento de levantamiento de pesas, debe "hacer que la sangre se mueva" y que sus músculos se preparen para levantar objetos pesados. Justo antes de trabajar con los pesos, pase unos buenos diez minutos en bicicleta, haga una pequeña carrera o salte la cuerda. Trabaja las piernas y estira los brazos también. La clave para un entrenamiento con pesas exitoso involucra lo que se llama repeticiones.

El levantarlo no es tan importante sino cuántas veces puede levantar el peso. Se diseñará una rutina de levantamiento de pesas adecuada para ejercitar todos los principales grupos musculares del cuerpo, que incluyen: los hombros, el cuello y la espalda, bíceps, tríceps, cuádriceps, abs, isquiotibiales, pantorrillas y, por supuesto, el glúteo.

La siguiente pregunta en tu mente será: "¿Debería usar pesas o máquinas libres?" y "¿con cuánto peso debería trabajar?" Puedes usar pesas o máquinas libres o tal vez un poco de ambas. Si está entrenando en un gimnasio, por supuesto que tendrás ambos y probablemente te puedan recomendar un "circuito" de ejercicios de levantamiento de pesas. Si tiene la intención de levantar pesas en el hogar, todo depende de su presupuesto y espacio físico para determinar si desea comprar un "Home Gym".

Puede optar por los equipos para entrenamiento de resistencia como el Bowflex, o un buen conjunto de pesas, o ambos.

Las máquinas de pesas son excelentes para los principiantes porque han sido diseñadas para trabajar un músculo o grupo muscular específico, y asegurarán que estés sentado o parado en la posición correcta para apuntar a ese grupo cuando lo levantes.

Las Pesas libres son las pesas y mancuernas tradicionales que han existido durante siglos, y funcionan muy bien. De hecho, algunos argumentarían que una vez que aprendes cómo usarlos adecuadamente, obtienes un mejor entrenamiento que las máquinas, ya que solo la fuerza de tus músculos y tu capacidad para equilibrar el peso mantienen el peso y tus músculos se mueven correctamente. No hay ayuda de la máquina, por lo que estarás utilizando efectivamente más músculo con las pesas libres.

Levantar pesas mejora tu fuerza y resistencia. Levantar pesas fortalece la musculatura y la confianza, mejora la salud cardiovascular y puede ayudar a prevenir otras lesiones deportivas. Y levantar pesas puede ayudarlo a perder los kilos de más y no recuperarlo, así que, ...¿qué es lo que "espera" para empezar?

Levantamiento de pesas para bajar de peso

¿Puedo perder peso levantando pesas? Es una buena pregunta.



Y la respuesta es si, esa es la intención de un régimen de levantamiento de pesas. Ahora, por supuesto, en la historia clásica del "debilucho de las 98 libras" que recibió arena en la cara en la playa y luego se convirtió en Charles Atlas, el levantamiento de pesas aumentó la masa muscular y aumento el peso y, por supuesto, incluso hoy en día las personas levantan pesas para "aumentar su volumen". Pero un entrenamiento de levantamiento de pesas diseñado correctamente se puede utilizar para quemar grasa, aumentar el metabolismo y perder peso.

Los médicos y expertos en acondicionamiento físico están de acuerdo en que la clave para una pérdida de peso efectiva es aumentar lo que se llama el metabolismo en reposo. La tasa de metabolismo en reposo (RMR) es la velocidad a

la que tu cuerpo consume combustible cuando está en reposo. Ese combustible es mejor conocido como calorías.

¿Sabes dónde se quema o usa la mayor parte de las calorías en el cuerpo? En la masa muscular magra. El músculo es tejido activo, los músculos incluso en reposo queman calorías, la grasa no. Cuando más masa muscular tengas, más calorías quemarás.

¿Cuál es la mejor manera de construir masa muscular magra? ¡Levantando pesas, por supuesto! Esta es la razón por la cual la dieta sola nunca conduce a una pérdida de peso permanente; la dieta sin ejercicio no aumenta el RMR. E incluso los ejercicios generalmente asociados con el adelgazamiento, como aeróbicos y otros entrenamientos de cardio, también contribuyen poco a elevar la RMR. Por eso, los gurús de la gimnasia sugieren agregar pesas a cualquier programa de ejercicios diseñado para la pérdida de peso efectiva y permanente.

Esto es cierto tanto para los hombres como para las mujeres. Muchas mujeres temen el levantamiento de pesas porque temen que se vuelvan "demasiado voluminosas" o "demasiado varoniles". Esto simplemente no es así, la madre naturaleza se ha encargado de eso. La mayoría de las mujeres simplemente no tienen suficiente testosterona (lo que acelera y mejora el crecimiento muscular, lo que hace que sea más fácil para los hombres aumentar su RMR, lo siento chicas) para desarrollar un "físico varonil". Recuerda que no estamos hablando de una sesión de levantamiento de pesas de 2 horas al día. Como parte de un régimen para aumentar el RMR, es suficiente con un levantamiento de pesas moderado de 2 a 3 veces por semana.

Comience con un peso que sea cómodo y que pueda levantar en cualquier ejercicio dado 8-12 veces o repeticiones. Si los músculos no se fatigan notablemente por duodécima vez, el peso es demasiado ligero, aumente gradualmente hasta que aparezcan los primeros signos de fatiga alrededor de la 12ª repetición. Para construir la masa más delgada, aumente gradualmente el peso en aproximadamente un 10% cada vez que pueda hacer las 12 repeticiones.

Recuerde que el levantamiento de pesas está diseñado para elevar el RMR y desarrollar masa muscular magra como complemento al cardio, no como reemplazo. Trabajan ambos juntos, el cardio para quemar grasa, el levantamiento de pesas para aumentar la masa muscular y aumentar el RMR.

El resultado final es que la dieta reduce el metabolismo, el levantamiento de pesas lo aumenta. Hacer dieta más levantamiento de pesas conduce a un peso más delgado y saludable.

"9 Estudios Científicos Prueban Que Funciona..."

Ahora Puedes Usar La **Solución de 12 Minutos** Para Aumentar La Producción De
Tu hormona Quemadora De Grasas En 450%, *Revertir* El Proceso De
Envejecimiento, **AUMENTAR** Permanentemente
Tu Índice Metabólico, & Mejorar La Fortaleza De Tu Corazón—**Todo**
Mientras "Quemas" Rápidamente la Mayoría
De Tus Grasas *Testarudas* Para Tener Un
Ventre Plano y Atractivo Rápidamente..



>> [CLIC AQUÍ PARA MAS INFORMACION](#) <<