



Todo lo que necesita saber sobre tener
un cuerpo sano con los alimentos
adecuados

El **MANTENIMIENTO** De Un **CUERPO SANO**

www.LasDietasSaludables.com

Términos y condiciones

El Editor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible en la creación de este informe, a pesar de que no garantiza ni representa en ningún momento que los contenidos que contiene sean precisos debido a la naturaleza cambiante de Internet.

Si bien se han realizado todos los intentos para verificar la información provista en esta publicación, el Editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias al contenido del presente documento. Cualquier desaire percibido de personas, pueblos u organizaciones específicos no es intencional.

En libros de consejos prácticos, como cualquier otra cosa en la vida, no hay garantías de ingresos. Se advierte a los lectores que respondan a su propio juicio sobre sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser utilizado como fuente de asesoramiento legal, comercial, contable o financiero. Se recomienda a todos los lectores que busquen servicios de profesionales competentes en los campos legal, comercial, contable y financiero.

Le recomendamos que imprima este libro para leerlo fácilmente.

Tabla de contenido

<i>Introducción</i>	5
<i>Mantener un peso saludable con los alimentos adecuados y no hacer dieta.....</i>	7
<i>Lo que necesitas saber sobre una "dieta cruda".....</i>	10
<i>Uso de jugos para una mejor salud física.....</i>	12
<i>Lo que necesita saber sobre los alimentos naturales y orgánicos</i>	14
<i>Elegir las grasas adecuadas</i>	16
<i>Elegir los carbohidratos</i>	19
<i>¿Qué significa para su salud ser vegetariano?</i>	22
<i>Alimentos para dejar de lado</i>	25
<i>Los beneficios de comer bien para un cuerpo sano.....</i>	27

Prefacio

Ya no se trata del por qué es necesario tener un cuerpo fuerte y saludable, se trata de cómo vamos a mantener un cuerpo sano. En general, sabemos los beneficios de tener un cuerpo sano, sin embargo, muchos de nosotros no sabemos cómo mantener un cuerpo sano. Este es realmente el verdadero desafío, y una vez que seas capaz de dominar el concepto de mantener tu cuerpo en forma, podrás combatir cualquier discapacidad física, mental y emocional mejor que los demás.

El Mantenimiento De Un Cuerpo Sano

Todo lo que necesita saber sobre tener un cuerpo sano con los alimentos adecuados

Capítulo 1:

Introducción



Entonces, ¿mantenemos un cuerpo sano? En general, podemos mantener nuestro cuerpo en buena forma cuando lo alimentamos con una nutrición adecuada y al mismo tiempo hacemos ejercicio regularmente. Se sabe que el ejercicio físico es muy efectivo para mantener nuestro cuerpo funcionando adecuadamente. Esto es porque un buen ejercicio puede fortalecer el sistema inmune que es responsable de defender nuestro cuerpo contra cualquier enfermedad. Además, también puede mejorar la digestión, la circulación sanguínea y la función musculoesquelética de nuestro cuerpo.

Lo básico

Otra forma de mantener nuestro cuerpo saludable es permitirle descansar por completo. Durante la noche, nuestro cuerpo está trabajando para reparar y mantener partes del cuerpo que no funcionan bien. Por lo tanto, privarnos del sueño nos hará sentir débiles y finalmente nos sentiremos

fatigados. Por otro lado, cuando estamos completamente descansados, nuestro cuerpo puede reparar fácilmente las células y obtener la fuerza suficiente para el día siguiente.

Además, cuando nuestro cuerpo está constantemente saludable, podemos manejar el estrés fácilmente y seremos más resistentes a cualquier infección. Además, un cuerpo bien mantenido puede combatir eficazmente las enfermedades crónicas como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y muchas más. Más que eso, estas enfermedades se pueden prevenir cuando mantenemos un cuerpo saludable a través del ejercicio y la nutrición adecuada.

Por otro lado, mantenerse en forma también significa mantener una buena constitución corporal. Cuanto más tiempo pasamos haciendo ejercicio, más calorías quemamos. Según los estudios, cuando hacemos ejercicio durante al menos 30 minutos diarios, nuestra ingesta de alimentos se reducirá de alta a media. Esto también significa que nuestra ingesta de calorías será equilibrada, lo que en consecuencia nos dará un peso saludable y controlado.

Capítulo 2:

Mantener un peso saludable con los alimentos adecuados y no hacer dieta



Cuando se trata del tema de la pérdida de peso, lo primero que aparece en nuestras mentes es la dieta. Sin embargo, hay argumentos que dicen que en realidad no es una dieta lo que nos ayudará a mantener un peso saludable, sino el hecho de estar consumiendo los alimentos adecuados.

El sentido común nos dice que cuando comemos menos alimentos nutricionales, no estamos alimentando a nuestro cuerpo con suficientes nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Por lo tanto, cuando nuestro cuerpo no está nutrido adecuadamente, hay una tendencia a que nos enfermemos porque las partes del cuerpo no pueden funcionar bien.

Comer sano

Una vez más, la respuesta a los problemas de peso no son los programas dietéticos a corto plazo que dan resultados rápidos, sino que la clave es alimentar nuestro cuerpo con la comida adecuada, tener estilos de vida saludables e involucrarnos en el ejercicio físico regular. En resumen, no necesitamos obtener resultados rápidos, necesitamos obtener resultados duraderos a través de una forma natural.

Lo bueno de perder peso de la manera correcta es que no solo nos brinda efectos duraderos, sino que también nos ayudará a mantenernos saludables y parecer más jóvenes a medida que envejecemos. A continuación, le mostramos cómo comenzar a comer correctamente para verse y sentirse muy bien.

Elija un estilo de vida saludable con una dieta a corto plazo.

Aparentemente, cuando se trata de mantenerse en forma y saludable, no existe una solución rápida. Se debe hacer de forma gradual y adecuada para obtener resultados permanentes. Aunque las dietas prevalentes pueden ayudarlo a comenzar bien en la obtención de su objetivo de pérdida de peso, definitivamente no es la solución que le brindará beneficios perdurables.

Establezca un grupo de apoyo que te ayude a inspirarte, recordar y apoyarte en tus planes. Puedes combinar personas y herramientas para realizar cada paso y mantener un peso saludable. Pídale a cualquiera de sus amigos o familiares que sea de su grupo de apoyo y permita que su

plan sea conocido por ellos para que puedan guiarlo. Además, para completar su sistema de asistencia, puede agregar una herramienta de pérdida de peso que puede ayudarlo a rastrear su ingesta de calorías y más.

Haz un cambio lento pero constante. Recuerda, no se trata de hacer lo que tengas que hacer para obtener éxito en el mantenimiento de tu salud, sino de cuán persistente seas en hacerlo. Por lo tanto, también es importante que tengas metas alcanzables y efectivas para que puedas mantenerte motivado. Cuando te ataque la tentación, concéntrate más en los beneficios a largo plazo que recibirás que en los temporales. Por último, considera la posibilidad de experimentar para descubrir la dieta adecuada que pueda satisfacer tus necesidades además de mantenerte en buena forma. Esto se debe a que, haga lo que hagas, encontrar felicidad y satisfacción hará que valga la pena el esfuerzo.

Capítulo 3:

Lo que necesitas saber sobre una "dieta cruda"



Durante muchos años, los programas de dieta han evolucionado. Algunas de las dietas más populares son la dieta Atkins, la dieta en la zona, la dieta vegetariana, la dieta South Beach, la dieta mediterránea y la dieta de alimentos crudos. En este artículo hablaremos sobre la dieta cruda.

La dieta cruda

La forma en que los entusiastas de la dieta cruda describen este régimen es: "es como una poción mágica entregada en un plato de ensalada". Esto se debe a que su efecto es agradable, hace que las personas sientan que no envejecen, y que son más jóvenes. Más que esto, piensan que tienen tanta energía para hacer cosas porque se sienten livianos y llenos de energía.

En general, una dieta cruda se distingue por alimentos que se han calentado a un cierto nivel, normalmente alrededor de 104 a 115 grados. La razón de esto es que cuando la comida se calienta elaboradamente, las

enzimas se destruirán y cuando se destruyan, no podremos obtener todos los beneficios esenciales que nuestro cuerpo necesita.

Sin embargo, hay disputas en esto y nos están diciendo que si bien es cierto que al cocinar se destruye las enzimas, comer alimentos crudos no proporcionará un gran beneficio. Esto se debe a que tan pronto como los alimentos alcancen la naturaleza ácida del estómago, las enzimas también se destruirán. Por lo tanto, ocurre lo mismo en cualquier proceso que se prepare la comida. Una vez dicho esto, la verdadera razón por la cual la dieta cruda se percibe como un método efectivo para mantener un peso y un cuerpo sano es que se trata de una dieta basada en vegetales que se conoce va a ayudarnos a avanzar en un camino más saludable.

La mayoría de los entusiastas de la dieta cruda son veganos porque se trata de una dieta basada en vegetales del 70 al 80 por ciento.

Básicamente, cuando inicie una dieta cruda, también debe estar listo para comer frutas y verduras frescas todo el tiempo así como otros productos crudos tales como leche no pasteurizada, carne cruda y similares.

En cuanto a la pérdida de peso, las dietas crudas pueden ofrecer excelentes resultados siempre que se sigan las reglas. La regla general es consumir una cantidad menor de calorías para poder pesar menos. Pero la última pregunta es, si bien esto tiene varios beneficios, ¿habrá un riesgo para la salud si se opta por la dieta cruda? ¡La respuesta es sí! Cuando se practica la dieta cruda, se debe evitar la intoxicación alimentaria ya que es común cuando los alimentos no están cocidos.

Capítulo 4:

Uso de jugos para una mejor salud física



No hay duda de que comer verduras te hará saludable. La pregunta es, ¿beber jugos de vegetales dará beneficios igualmente saludables? ¿O dará más? Sé que quieres saber la verdad sobre los jugos, por eso estás leyendo esto. Para darte esta satisfacción, sigue leyendo y descubre más.

Jugos

Los jugos te permitirán consumir más vitaminas y antioxidantes por una razón obvia; puede consumir más verduras cuando está en forma líquida en comparación cuando come verduras en forma sólida. Los estudios demuestran que beber jugo de vegetales crudos ayuda a combatir las enfermedades crónicas como los trastornos inmunológicos, la presión arterial alta, la diabetes, el cáncer, las enfermedades de la piel y muchos otros.

Además, beber jugos de vegetales crudos es muy bueno para tu digestión porque tu sistema digestivo usa menos energía para digerir y licuar los alimentos. Por lo tanto, puede descansar más. Aunque no podrá beneficiarse mucho de la fibra, seguramente estará encantado con los beneficios que una enzima viva puede proporcionar sabiendo que el jugo preservará las enzimas ya que la comida no está cocida.

Por otra parte, tenemos que entender que todos los jugos no se hacen de la misma manera, excepto cuando se preparan y consumen de inmediato. Cuando opte por los jugos embotellados, asegúrate de leer las etiquetas porque los jugos de fruta altamente concentrados pueden aumentar significativamente los niveles de azúcar en la sangre, aparte del hecho de que tiene menos valor nutricional ya que se han sometido a un proceso artificial.

Para concluir, lo mejor es preparar los jugos de frutas y vegetales por ti mismo para asegurar beneficios óptimos. Para disfrutarlo más, puedes intentar combinar algunos tipos de frutas y vegetales mientras experimentas hasta que encuentres tus favoritos. Sin embargo, puedes probar algunas mezclas populares como la mezcla de verduras de hoja verde como la espinaca y el pepino, mezcladas con manzana o zanahoria para agregarle un poco de sabor dulce.

Capítulo 5:

Lo que necesita saber sobre los alimentos naturales y orgánicos



Con los años ha habido confusión con respecto a los alimentos naturales y orgánicos. Hoy hablaremos sobre cómo estos dos difieren entre sí.

Muchas personas no pueden diferenciar los alimentos naturales de los orgánicos, tal vez por la forma en que se etiquetan y comercializan. Sin embargo, si los estudiamos más profundamente, de hecho hay una gran diferencia entre los dos.

Conozca los hechos

Los alimentos orgánicos se definen como todos los alimentos que se cultivan en ausencia de pesticidas, fertilizantes, irradiación, hormonas de crecimiento, antibióticos e ingeniería genética. Además, es el producto de la agricultura orgánica donde el sistema utilizado en el cultivo de alimentos mejora la biodiversidad, la actividad biológica del suelo y los ciclos biológicos.

Los alimentos naturales, por otro lado, son los alimentos que se preparan con pocos o ningún conservante, así como los aditivos químicos que suelen estar presentes en otros productos procesados.

Si bien es cierto que los alimentos orgánicos disminuirán los químicos y pesticidas que obtienes de los alimentos procesados químicamente, no significa que obtienes más beneficios para la salud debido a que incluso los alimentos no orgánicos aún se encuentran dentro de los niveles de seguridad y por lo tanto los alimentos orgánicos no son necesariamente más nutritivos. La razón por la que las personas eligen los alimentos orgánicos en lugar de los tradicionales es porque saben mejor, pero en términos de salud, no hay mucha diferencia.

Además, ya sea que el alimento sea orgánico o no, la posibilidad de contaminación bacteriana en los alimentos sigue siendo incontrolable. Por otro lado, hay otros beneficios de los alimentos naturales y orgánicos que, básicamente, incluyen un mejor sabor, ya que tiene una mejor firmeza y textura.

Capítulo 6:

Elegir las grasas adecuadas



Estamos perfectamente creados, por lo tanto, incluso las grasas tienen un papel importante que desempeñar. Habiendo dicho esto, permítanme describir primero a la grasa. La grasa almacena energía mientras protege nuestros órganos vitales. También se conoce como el sistema de paso de las vitaminas liposolubles. Básicamente, lo necesitamos en nuestro cuerpo pero solo con moderación. Comer grasa en grandes cantidades nos hará engordar más y aumentará las posibilidades de alcanzar el nivel de obesidad.

Obtenga las cosas correctas

Para permanecer en el ámbito de la salud, solo debemos consumir como máximo 55 a 60 gramos de grasas por día. Existen varios tipos de grasas y se clasifican en dos categorías amplias que son, "Las grasas malas" y "Las grasas buenas". Cada tipo tiene diferentes efectos en tu salud.

Las grasas malas se identifican como grasa trans y grasa saturada. Cuando el aceite vegetal se somete a un cierto proceso llamado hidrogenación, se forma grasa trans. Este proceso hace que el aceite se endurezca; como

resultado se producen grasas duras. Por otra parte, la grasa trans aumenta el colesterol malo y disminuye los niveles de colesterol bueno, esta condición aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Las fuentes más comunes de grasas malas en nuestra dieta diaria son los alimentos fritos, pasteles, pasteles, galletas y similares.

La grasa saturada funciona de la misma manera con las grasas trans. Aumenta los niveles de colesterol malo que causan enfermedades del corazón. Algunas de las fuentes identificadas de grasas saturadas son la carne grasa, la margarina, los productos lácteos que contienen mucha grasa y otros alimentos preparados con leche de coco y aceite vegetal a base de palma.

Por otro lado, las dos grasas buenas son las grasas poliinsaturadas y grasas monoinsaturadas. Estos dos reducen el colesterol malo en el cuerpo que, de hecho, mantendrá el cuerpo sano y lejos de las enfermedades crónicas.

La grasa poliinsaturada reduce los peligros de la coagulación de la sangre y disminuye el riesgo de problemas cardíacos. Sus principales fuentes son los alimentos ricos en omega-3 como las sardinas, la caballa, el salmón y el sábalo. Otras fuentes son el aceite de canola, nueces, aceite de girasol, aceite de soja y similares. La grasa monoinsaturada también reduce el colesterol malo en el cuerpo. Los alimentos que son ricos en grasas monoinsaturadas son aceites de cacahuete, nueces, aceite de canola y aceite de oliva.

Aparentemente, es más fácil exceder el consumo de grasas que mantenerse en promedio. Pero ahora que ya conoce los tipos de grasas y sus beneficios, siempre elija lo bueno sobre lo malo. Además, esfuérzate por consumir grasas con moderación ya que incluso las grasas buenas cuando se toman en exceso pueden ser perjudiciales para tu salud.

Capítulo 7:

Elegir los carbohidratos



Los carbohidratos de la dieta, también conocidos como sacarina, tienen azúcares y almidones reales que son responsables de proporcionar energía a los seres humanos, los animales e incluso las plantas. Los carbohidratos en un sentido real tienen ventajas y desventajas, especialmente debido a que ahora la producción de alimentos ha cambiado drásticamente, así como la forma en que se consumen los alimentos.

Selección adecuada

Los carbohidratos son de dos tipos, monosacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos pueden ser fácilmente digeridos y absorbidos por el cuerpo. Normalmente se obtiene en frutas y productos lácteos específicos. Otras fuentes de carbohidratos simples son las pastas, el pan blanco y el azúcar blanco.

Los polisacáridos, por otro lado, tardan más tiempo en ser digeridos y absorbidos por el cuerpo. Normalmente se encuentra en verduras, legumbres, panes integrales, arroz integral y similares. Básicamente, los granos sin refinar son una buena fuente de carbohidratos complejos en comparación con los granos refinados, esto se debe a que el proceso de filtración generalmente elimina la fibra y los nutrientes presentes en los granos. Por lo tanto, comer productos de granos sin refinar le dará energía duradera.

Si bien los carbohidratos son esenciales en el cuerpo, debemos asegurarnos de que estamos eligiendo los carbohidratos correctos para consumir. Para hacer eso, necesitamos entender a los carbohidratos y saber cómo usarlos en nuestra ventaja. El problema es que necesitamos comer los carbohidratos correctos que nuestro cuerpo necesita para que podamos mantener la energía correcta.

Los expertos recomiendan que, la energía de la dieta de un adulto, del 40 al 65% de la misma provenga de carbohidratos y alrededor del 10% de ella debe ser carbohidratos simples. Demasiados antojos de alimentos con alto índice glucémico no solo nos harán engordar, sino que también aumentan el riesgo de contraer diabetes.

Hablando de diabetes y problemas de peso, cortar todos los carbohidratos en su dieta definitivamente no es la solución. Los hidratos de carbono son muy importantes para proporcionarle a nuestro cuerpo suficientes

nutrientes, vitaminas y fibra soluble que es bueno para mantener niveles saludables de azúcar y colesterol.

Entonces, ¿cómo elegimos los carbohidratos correctos? Así es cómo. Cambie a alimentos de bajo índice glucémico y reduzca la ingesta de calorías a un máximo de 250 a 500 calorías por día. Además, permítase consumir de 20g a 35g de fibra en un día. Una de las mejores fuentes de fibra son los alimentos integrales.

La proteína es conocida como muy baja en carbohidratos. Consumir alimentos que son pobres en proteínas, como productos lácteos sin grasa, aves de corral sin piel, tofu, legumbres y pescado. Por otro lado, debe evitar los alimentos que son ricos en grasas saturadas como el cerdo, los productos lácteos con alto contenido de grasa y la carne de res.

Capítulo 8:

¿Qué significa para su salud ser vegetariano?



Un vegetariano es una persona que prefiere comer verduras y no comer carne en absoluto. Sin embargo, eso no significa que no consuman alimentos que no sean vegetales, sino que siguen comiendo otros alimentos, pero estrictamente sin carne. Muchas personas intentan hacerse vegetarianas debido a los beneficios de salud y pérdida de peso. Los estudios muestran que cortar la carne en su dieta le dará más beneficios en términos de lograr un peso y cuerpo saludables.

Conozca los hechos

Muchas personas son atraídas al vegetarianismo por muchas razones diferentes. Algunos quieren vivir más saludable y por más tiempo, a otros les encantaría preservar los animales y hay algunos que solo quieren bajar algunas libras a través de comer verduras puras.

Hay algo que debes entender sobre ser vegetariano. Las dietas vegetarianas lo protegerán contra la mayoría de los tipos de enfermedades, incluidas las enfermedades cardíacas y el cáncer. En los EE. UU., Alrededor de 1 millón de personas murieron a causa de enfermedades cardiovasculares y en este momento se considera una de las principales causas de mortalidad en este país.

Además, los clientes de la dieta vegetariana adquieren más fibra que los que consumen carne. Esto se debe a que las verduras son ricas en fibra y al mismo tiempo son ricas en antioxidantes que lo mantendrán sano y con un aspecto más joven.

Ser vegetariano también es efectivo para perder peso porque se basa en plantas. Lo bueno de esto es que pierdes peso sin siquiera medir las calorías que has consumido y lo mejor de todo es que no sientes hambre ya que puedes comer cuando quieras. Cuantas más verduras comas, más fibra obtendrás y te ayudará a regular tus intestinos, lo que también es una buena prevención para el cáncer de colon.

Más que lograr un peso saludable es lograr un cuerpo sano y una vida más larga. La investigación muestra que cuando cambias a una dieta vegetariana más saludable, agregas 13 años más a tu existencia. Esto es especialmente cierto cuando opta por una dieta baja en calorías, carbohidratos complejos sin refinado y alimentos ricos en fibra y soya.

Los vegetarianos también disfrutan de altas cantidades de calcio de vegetales ricos en calcio como brócoli, berza, col rizada y hojas de nabo.

Otras excelentes fuentes de calcio que están presentes en las dietas vegetarianas son la leche de soya, los frijoles secos y el tofu.

En última instancia, además de tener huesos fuertes, también experimentarás más energía que necesitas para durar todo el día. Proporciona un vigor más prolongado, ya que comer vegetales evitará la coagulación del torrente sanguíneo, lo que brinda una buena vía de paso para que el cuerpo pueda usar el oxígeno. Por lo tanto, una dieta vegetariana te mantendrá lleno de energía durante todo el día.

Capítulo 9:

Alimentos para dejar de lado



Sé que la mayoría de nosotros podemos relacionarnos cuando digo que siempre habrá ese mal alimento del que no queremos renunciar sin importar cuán desesperadamente deseemos estar sanos y en forma. Lo que podemos hacer es identificar y familiarizarnos con nuestra ingesta de alimentos habitual. Podemos enumerar todos los alimentos que comemos e identificar los alimentos que debemos abandonar o consumir con estricta moderación.

Que evitar

Para guiarnos a través de esto, podemos considerar las siguientes pautas para ayudarnos a tener éxito en mantener nuestro cuerpo en forma. En general, debemos saber a qué nivel debemos evitar tales alimentos.

Primero en la lista esta la carne roja. Si queremos mantenernos saludables, debemos desechar la carne roja de nuestra dieta, ya que no nos hará ningún bien. Lo mejor es que vayamos por las carnes blancas. Lo

siguiente serían las comida congelada y procesada. Estos alimentos son altos en calorías y contienen productos químicos conservantes. La mayoría de nosotros consumimos alimentos congelados y procesados por la conveniencia que brinda. Sin embargo, debemos prestar más atención a nuestra salud que a nuestra conveniencia.

Además, somos conscientes de que las comidas rápidas no son buenas en absoluto. Opté por dar paso a alimentos más saludables y sabrosos. Los refrescos son una gran tentación. Mucha gente es adicta a los refrescos. Si es uno de ellos, es hora de que renuncie a su refresco favorito y deje que su cuerpo se vuelva mas natural y sin azúcar. Cuando hagas esto, tu cuerpo te lo agradecerá por siempre.

Las bebidas alcohólicas definitivamente están incluidas en la lista. No está mal beber alcohol cuando se toma con moderación. Sin embargo, si desea perder peso mientras obtiene un cuerpo sano, lo mejor es abandonar la idea de beber. Normalmente podemos evitar el consumo de alcohol si tenemos enfermedades que necesitamos tratar, por lo tanto, definitivamente es posible abandonar las bebidas alcohólicas.

Por último, cuando se eliminan todos los alimentos antes mencionados en su régimen, puede estar seguro de que se volverá más saludable y delgado. Por supuesto que no sucederá en un instante y las cosas sucederán gradualmente. No lo dejes y seguirás cambiando para mejor, un día te despertarás y ya estarás acostumbrado. Te darás cuenta de que mantenerse saludable ya no es un desafío, sino una parte regular de tu sistema.

Capítulo 10:

Los beneficios de comer bien para un cuerpo sano



Como todos sabemos, consumir los alimentos correctos en las cantidades correctas nos dará los máximos beneficios. Sin embargo, la mayoría de nosotros no tenemos una buena educación sobre los tipos de alimentos correctos que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Algunos de nosotros ni siquiera sabemos cuándo dejar de comer. Cuando comemos el tipo correcto de alimentos, estamos permitiendo que el cuerpo se alimente adecuadamente. Por lo tanto, como resultado, podremos obtener beneficios para nuestra salud.

Las recompensas

Hay varios beneficios de comer la comida correcta. A continuación una lista.

1. Mantiene un peso corporal saludable
2. Mantiene un nivel normal de azúcar en la sangre

3. Reduce el riesgo de ataques cardíacos
4. Reduce el riesgo de cáncer
5. Mejora la buena circulación de sangre y mantiene estable los niveles de energía

Sin embargo, a pesar de los beneficios mencionados anteriormente, muchas personas todavía tienden a evitar comer correctamente porque tienen la impresión de que si comen o no una buena comida, no hay mucha diferencia en su estado de salud. Otros tienden a evadir comer la comida correcta porque no pueden permitirse vivir un estilo de vida tan saludable.

Es cierto que cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes. Por lo tanto, sería mejor si descubrimos y exploramos ideas más saludables que nos convengan mejor. En general, los profesionales de la salud siempre recomiendan comer la comida adecuada para tener un cuerpo más saludable.

Una dieta saludable se compone de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Estos elementos deben tomarse en proporción para poder obtener resultados óptimos.

Lo bueno de esta idea, cuando empiezas a comer los alimentos adecuados, existe la posibilidad de que tus familiares y amigos comiencen a seguirte. Aparte de eso, cuando comienzas un buen hábito y te esfuerzas por seguir adelante con él, es probable que te motives más a continuar lo

que estás haciendo. Por lo tanto, mantenerse alejado de alimentos poco saludables nunca será tan difícil.

En Conclusión

Mantener un cuerpo y una mente sanos realmente no es tan difícil. En realidad, la parte más difícil es tomar la decisión de hacer algunos cambios en tu estilo de vida. Cuanto antes puedas ser honesto contigo mismo acerca de las elecciones que hagas en tu vida, más pronto podrás comenzar a vivir de manera saludable. El mantenimiento adecuado de tu cuerpo es clave para manejar las tensiones de la vida cotidiana. También es crucial para mantener los niveles de energía que necesitamos para llevar a cabo nuestras tareas diarias. Da el primer paso para cambiar tu salud utilizando los pasos y consejos del libro. Todo lo que se necesita es práctica y esfuerzo, ¡buena suerte!

VISITA:

www.LasDietasSaludables.com