



Doce (12) Maneras de pensarte más delgado.

Jorge Hané

El Gurú Internacional de la Pérdida de Peso

"La actitud correcta hacia la alimentación y pérdida de peso puede ayudarte a conseguir el cuerpo que deseas. Yo tengo las estrategias de pensamiento que necesitas para lograrlo"

1- Prohíbe la palabra "dieta" dentro de tu vocabulario.

"Las dietas son temporales", La palabra implica que en algún momento la vas a abandonar en vez de desarrollar hábitos saludables que si puedes mantener a lo largo de tu vida. Además, la palabra "dieta" de por si, no es motivante debido a sus muchas connotaciones negativas (hambre y privarse de algo, por nombrar sólo dos). Concéntrate en los aspectos positivos de una alimentación saludable, como por ejemplo; el lograr más energía.

2- No lo hagas todo pensando en la talla de tu cintura.

Seguramente el querer ponerte tus pantalones favoritos puede inspirarte a bajar de peso, pero es más probable tener éxito si piensas más allá de lo superficial. Metas significativas, como ser un buen ejemplo para tus hijos o familiares o evitar un problema de salud que corre en tu familia son más motivadores y harán más fácil para que resistas las tentaciones. Escribe tus metas y haz referencia a la lista con frecuencia para reforzar tu determinación.

3- Ser realista:

Bajar de forma permanente una talla de ropa en cuestión de uno o dos días es pura fantasía. Tratar de perder demasiado peso y además muy rápido...no es saludable, no es real y lo mas probable es que renunciaras para siempre a tu plan de pérdida de peso cuando no lo logres. Si te pones como objetivo el perder uno o dos kilos por semana, estas siendo mas realista. Mejor aún, no te enfoques solamente en ver la balanza, Crea mini-metas fácilmente alcanzables como por ejemplo : el uso de leche descremada en tu café en vez de crema normal. Alcanzar estas metas, te ayudará a lograr el éxito y con mas ganas de hacer mas cambios saludables.

4- Piense dos veces antes de beber

Es fácil convencerse a uno mismo de que las calorías líquidas no cuentan porque estas se digieren muy rápidamente. Cuando uno hace poco o ningún esfuerzo para tomarse algo, uno casi siempre cree que por eso tiene menos calorías que las que tiene. Cual es la otra razón que uno llega a creerse que las bebidas no parecen llenarlo a uno? Porque tomarse una bebida no ofrece la misma sensación de satisfacción a los alimentos que se mastican. Deja de engañarte a ti mismo . Siempre , al ingerir bebidas gaseosas, cafeinadas , con azúcar y otras bebidas altas en calorías, dales la misma importancia calórica que le das a las tortas y a los chocolates.

5- No renuncie a hacer sus comidas favoritas

Negarse totalmente algún bocadillo que te guste mucho podría sabotear tus objetivos de pérdida de peso. Estudios demuestran que mujeres en dieta que fueron privadas de chocolate, a la semana tenían más deseos intensos que las que no tuvieron ninguna restricción de alimentos y consumían el doble de chocolate tanto como solía hacer cuando se les permitió finalmente comer. La estrategia más inteligente es permitirte una pequeña porción del bocadillo que te guste. "De esa manera, no se sienten privados u obsesionados acerca de lo que no se puede tener."

6- Espere la imperfección

Puede suceder que uno de esos pequeños antojos se convierta en una obsesión por comer mas. En lugar de sentirse culpable - que puede incitar a comer más – oídelo y comprométase a tomar mejores decisiones en su próxima comida. Irónicamente, sabemos que el retroceso ocasional podría fortalecer su capacidad de resistencia. Un estudio publicado en Psychological Science encontró que las personas que confían mas en su auto-control pueden ser más las propensas a ceder a la tentación.

7- Visualice su éxito

Imagínese usted cominando delgado o delgada en una playa en traje de baño, jugando con sus hijos y/o amistades, sin que le falte el aire y sorprendiendo a amigos y familiares con un cuerpo en buena forma física. Imágenes como éstas le van a proporcionar el entusiasmo que necesita para seguir comiendo bien, utilizar productos que ayuden a bajar de peso y hacer ejercicio.

8- Cuida tus modales en la mesa

¿Se encuentra usted en carreras de comidas, incluso cuando no estás corto de tiempo? Devorando su comida no es sólo mala educación - podrían impedir alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Esto es debido a que comer demasiado rápido puede interferir con la liberación de hormonas intestinales que ayudan a sentirse lleno, lo que podría conducir a comer en exceso, según la investigación publicada en el diario de la Clínica de Endocrinología y Metabolismo. Acostúmbrate a comer más despacio bajando tus utensilios entre cada bocado. "No se debe cargar su tenedor si ni siquiera ha terminado de masticar el bocado anterior". Tomarse el tiempo para degustar el sabor, la textura y el aroma de la comida puede ayudarle a sentirse satisfecho con menos comida.

9- Ser un quisquilloso

No pierda preciadas calorías en alimentos que realmente no le gustan. Antes de ir al cajón de dulces de su compañero de trabajo, por ejemplo, deténgase y pregúntese: ¿Es esto tan especial que debo tener la indulgencia o puedo comerlo en cualquier momento? ¿Preferiría gastar mis calorías en otra cosa? Usted puede darse cuenta de que comerse el caramelo no es una necesidad, después de todo.

10- No satisfacer los antojos el momento en que ocurren

Probablemente va a desaparecer en los próximos 15 a 20 minutos (que es serio!). Distraerse mientras tiene un antojo de galletas al beber un vaso de agua, jugando un juego en el equipo o salir a caminar. O simplemente, cualquier cosa otra imagen que las cookies. En un estudio reciente realizado en la Universidad de Flinders, en Australia, los voluntarios que habían estado experimentando los antojos de alimentos informaron que esos antojos se aliviaban después de que se les pidió que pensarán acerca de imágenes y aromas no alimentarias.

11- Evite la presión de grupo

Usted probablemente ha escuchado que las mujeres tienen más probabilidades de excederse al comer con otras mujeres. Para evitar el sabotaje de comedor social en una salida con las amigas, visita el menú del restaurante en su sitio web y haga una elección en la comida saludable antes de tiempo. "Imagínate a ti mismo diciendo tu solicitud y pedir al camarero agua con limón en vez de soda." Ordenar primero ayuda también - una vez que haya pedido la ensalada de pollo a la parrilla con aderezo a un lado, no será fácil dejarse llevar por una amiga que ordene pasta con queso.

12- Deshágase de las humillaciones

Las creencias negativas como "no tengo fuerza de voluntad" o "siempre voy a estar así de pesado" puede ser uno mismo el cumplimiento de las profecías. (No hace falta decir, que no hará mucho para usted en el departamento de motivación, tampoco.) La buena noticia es que las etiquetas positivas de sí mismo también pueden influir en la realidad. Las personas que se describen como comedores sanos suelen consumir más frutas y verduras y menos alimentos poco saludables. Piense, sea- no hay estrategia más fácil para la perdida de peso que eso!



Preguntas o comentarios: info@jorgehane.com