

¿Lista para el bañador? Comienza con esta dieta y no pases hambre (pero consigues resultados)

Este frío ha hecho que no reajustemos nuestra alimentación pero ¿estamos a tiempo!



Estrella Pujol de la Clínica Oxígeno nos explica cómo conseguir aumentar los resultados de nuestros hábitos foodie para bajar de peso.

1. **Duerme más.** Durante el sueño se pone en marcha mecanismos que regula la sensación de hambre y de saciedad. Lo ideal es dormir entre 7 y 8 horas diarias.
2. **Evita el estrés.** El estrés engorda debido a la liberación de cortisol, hormona que por un lado nos impulsa a comer alimentos ricos en azúcares y además propicia la acumulación de grasa abdominal. En cambio, el ejercicio ayuda a cuidar la silueta porque mejora la respiración, y hace que el cuerpo segregue endorfinas.
3. **Come con calma.** Dedicale unos 20 minutos a cada comida y procura que no sea delante de la televisión. Mastica lentamente cada bocado (la masticación mejora la digestión) y limita los tiempos de cocción para tomar los alimentos "al dente": así engordan menos!
4. **Si al azúcar propia de los alimentos.** Se encuentra oculta en muchísimos alimentos, ¡incluso saludables! Y no sólo engorda, sino que afecta negativamente a todo el organismo, desde el corazón a la piel. En las etiquetas lo puedes encontrar como fructosa, maltosa, galactosa, jarabe de maíz o glucosa entre otras muchas formas.
5. **No frenes tus ganas de beber líquidos,** principalmente agua e infusiones. Un gran vaso de agua al levantarte te ayudará a drenar y eliminar toxinas. Después, deja pasar 15 minutos antes de desayunar. Las infusiones, muy especialmente el té verde, son buenos aliados. El té verde contiene vitaminas C, E, B y antioxidantes, es drenante, quema grasas y es pobre en teína. Otras plantas diuréticas son el ortosifón, la cola de caballo o el abedul.
6. **Camina 10.000 pasos.** Se considera la cantidad diaria más recomendable, equivalente a 5 ó 6 kilómetros al día. Dos veces al día debes esforzar tu corazón y hacerlo latir con fuerza, aunque sólo sea durante un minuto. Además de quemar calorías y tonificar tus músculos, activarás tu sistema cardiovascular.

Ver publicación online: <https://goo.gl/5Vhsk1>