

GUIA PARA REDUCIR PESO



En esta guía aprenderás un poco como tener una guía a la hora de bajar de peso de forma permanente todo depende de ti y la capacidad de convencerte que esto es posible y prometerte a ti misma que cuando termines de leer esta guía aplicarás lo aprendido. De no ser así es mejor que no lo leas.

Como primera medida nos enfocaremos en los ejercicios ya que son muy fundamentales porque que te pueden ayudar a bajar de peso e incluso a eliminar la celulitis sin que te des cuenta, sin importar cuanto tiempo lleves acumulando esos kilitos de más o que sea a causa de tu edad. Acostúmbrate a estar constantemente en ejercicio para bajar de peso, puede



ser una valiosa ayuda en el mantenimiento de un estilo de vida saludable que te permite sentirte más activa y en forma, da lugar a una actitud más favorable para hacer frente a los problemas cotidianos, para sentirte

mejor contigo y con los demás. Así lograras también mantener un estado de perfecto bienestar mediante la prevención de enfermedades, como las enfermedades cardio-vasculares (hipertensión, problemas de corazón) o enfermedades metabólicas (hipercolesterolemia, diabetes, colesterol elevado y triglicéridos, la gota y ácido úrico).

El ejercicio regular, la gimnasia y el deporte en general crean una interacción saludable entre el movimiento y el cuerpo. Aun cuando sólo sea caminar 30 minutos al día, esto libera endorfinas que son neurotransmisores (moléculas que se comunican a una señal nerviosa) en un buen estado de ánimo. Los ejercicios para bajar de peso también ayudan a despejar el estrés acumulado en el trabajo, estudio o debido a la preocupación o "pensamientos negativos" y son una gran

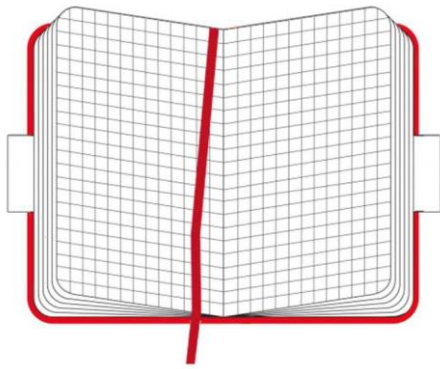
herramienta para que vuelvas a sonreírle a la vida a ti misma y a los demás. Los ejercicios para bajar de peso son también un "abrazo" que haces para cuidarte de ti misma olvidando por un breve momento, el esposo, los hijos, el trabajo, el estudio y todas las preocupaciones y el estrés de tu vida cotidiana. Esta es la razón por la que muchos médicos y expertos recomiendan el ejercicio y es porque también te genera un alivio psico-emocional.



Una vez que comience tu actividad física regular, tu cuerpo se acostumbrará a los nuevos ritmos dentro de unos días y a sentir la necesidad de recargar energía, reequilibrar y relajarte con ejercicios para bajar de peso.

Los ejercicios para bajar de peso también pueden estar dirigidos a partes específicas del cuerpo (por ejemplo, hacer ejercicios para adelgazar la barriga, los muslos o las nalgas) es una cuestión de elección: si quieres perder peso, tendrás que optar por ir al gimnasio o salir al parque a caminar en vez de estar en casa viendo la televisión. Después de unos pocos días tu cuerpo te ayudará a tomar estas decisiones.

Planifica y establece metas a alcanzar, esto permitirá avanzar a tu pérdida de esos kilitos de más, el truco consiste en iniciar y seguir un programa personalizado que se puedes escribir tu misma. Una vez des los primeros pasos con el tiempo serán mucho más fáciles cada día, porque incluso los resultados que puedas tener con tus ejercicios para perder peso te dará una motivación buena y real para continuar hasta llegar a tu peso ideal.



Elabora un plan para bajar de peso y la identificación de los objetivos son muy fáciles de hacer, sólo tienes que seguir estos sencillos pasos:

- Calcula tu rango de peso ideal
- Calcula tus necesidades calóricas diarias
- Rellena tu diario de comida
- Establece metas diarias, semanales y mensuales
- Elige los productos naturales más adecuados para la pérdida de peso
- Encuentra tu peso ideal para sentirte bien.

El primer paso de tu plan para bajar de peso con ejercicios es calcular su peso ideal con el Índice de Masa Corporal (IMC)

El peso ideal es el valor real del cuerpo humano es el más apropiado para la salud de una persona y que se calcula sobre la base de la edad, sexo y altura. Por eso es muy útil saber cómo esta tu IMC (Índice de Masa Corporal), que te ayudara a determinar cuál es el rango de peso ideal para su cuerpo, que es un límite superior y un límite inferior para que no te excedas. El peso corporal ideal también tiene en cuenta el tipo de constitución que puedas tener ya sea si eres alta, robusta o leve en general.

Un buen truco de motivación psicológica simple que te ayudará a perder peso con ejercicios y gimnasia es descomponer el objetivo final en pequeñas y alcanzables metas semanales: Una dieta que te permita mantener tus resultados en el tiempo es la que tiene como fin perder alrededor de 4 kg al mes o 1 kg por semana. Estas metas mensuales o semanales son muy



fáciles de alcanzar con ejercicios para bajar de peso, una buena nutrición, y si es necesario los productos o suplementos naturales para la pérdida de peso.

Con un poco de paciencia, perseverancia y determinación, por no hablar de una dieta equilibrada, tendrás mucha más confianza en ti misma y así podrás ver los resultados antes de que pensabas era imposible de lograr.

Los buenos hábitos que te han acompañado en tu proceso de pérdida de peso te seguirán acompañando incluso una vez que llegues a tu peso ideal y los seguirás haciendo para mantener la masa muscular en perfecto estado. Los buenos hábitos alimenticios, tales como una dieta lo más variada posible y el ejercicio te ayudarán a mantener tu condición física y tu salud estable.

Entramos en otro punto bien interesante y es calcular tus necesidades calóricas diarias



El cálculo de las necesidades calóricas diarias te permite saber cuántas calorías son necesarias para mantener el peso ideal de acuerdo con el género, la edad y el consumo diario de energía. Va a ser muy importante elegir la

calidad y cantidad de alimentos y ejercicios para bajar de peso que no sólo te harán sentir mejor sino que también te ayudaran a aumentar tu masa muscular para tener un cuerpo tonificado y un aspecto más joven y así poder tener más comida en la mesa porque esas calorías innecesarias serán quemadas con el ejercicio, el deporte y la gimnasia. Una nutrición adecuada te permite proporcionarle al cuerpo todos

los nutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos) que tu cuerpo necesita, en particular.

El cálculo del requerimiento calórico diario se basa en la fórmula de Mifflin - St. Jeor que se ha diversificado tanto por hombres y mujeres:

MUJERES ---- $10 \times \text{peso actual (kg)} + 625 \times \text{altura (cm)} - 5 \times \text{edad} - 161$

Ejemplo del cálculo para una mujer que es sedentaria, el sobrepeso de 18 libras, 35 años, 1,63 cm de alto, peso actual 75 kg: El cálculo a realizar es de $(10 \times 75\text{Kg}) + (625 \times 163\text{cm}) - (5 \times 35 \text{ años}) - (161)$. El resultado de $750 + 1018.75 - 175 - 161 = 1433$ (redondeamos) agregamos 286 calorías más por día (promedio de calorías consumidas en un estilo de vida sedentario) y obtenemos 1.719 calorías diarias. Ya que parece tener exceso de peso, mientras que el peso ideal debe ser alrededor de 57 kg (sobre la base de " índice de masa corporal) debería eliminar 18 libras y tomar $(10 \times 57\text{Kg} + 625 \times 163\text{cm} - 5 \times 35 \text{ años} - 161)$ 1.253 calorías + añadir 250 calorías (calorías promedio consumidas en un estilo de vida sedentario) convertido en un total de 1.503 calorías necesidad diaria. Supongamos que decides hacer de forma regular 1 hora al día de ejercicio para bajar de peso y 5 veces a la semana, el promedio de calorías quemadas por actividad cardiovascular de intensidad media de alrededor de 500 a continuación:

En el caso del peso ideal 57 Kg $1503 \text{ cal} + 500 \text{ cal} =$ intensidad media actividad cardio requerimientos diarios de calorías 2011
En el caso de exceso de peso 75 kg: la última meta es perder 18 libras, digamos que decidimos metas como micro a perder hasta 2 libras por mes durante los próximos 9-10 meses, el cálculo es $1.719 \text{ cal actividad} + 500 \text{ cal cardio para de intensidad media} - 100 \text{ calorías} = 2.119 \text{ calorías excedentes}$ para eliminar los requerimientos diarios de

Obviamente, el requerimiento diario ideales varía con el peso por lo que necesita adaptarse gradualmente de acuerdo con tu pérdida de peso mensual.

Por ejemplo, si en el primer mes de tu programa personal tu necesidad calórica diaria fue de 2.300 calorías, ahora que has perdido peso 5 kg tu necesidad diaria de calorías se ha reducido a 2.000 calorías.

Para calcular estos datos es preferible depender de un médico experimentado, dietista o nutricionista, ya que es absolutamente necesario tener en cuenta no sólo la edad, el sexo, la constitución física de cada una de las posibles patologías sino también la persona que tiene que bajar de peso.



Cuando no estés segura de que calorías diarias debes tomarte todos los días, no debes saltarte las comidas, incluso tomar alimentos 5 veces al día desde el desayuno, merienda a media mañana, almuerzo, merienda, cena, por no hablar de la bebida por lo menos 1 litro de agua al día para mantenerte hidratada.

Si no mantienes un registro de las calorías que estas consumiendo diariamente, puedes poner en peligro tus resultados, las buenas intenciones y toda la motivación que pensaste tener.

Al principio de cada mes puedes fotografiar tu cuerpo en el vestuario, de frente, atrás y desde el costado; Toma medidas de todo el pecho, la cintura, las caderas alrededor, girar el muslo derecho y el brazo izquierdo por lo que tendrás que verificar todo el tiempo para saber que corregir o mejorar en tus metas.

Proporciona un pequeño diario de las calorías que tomas en el desayuno, merienda, almuerzo, merienda y la cena, también toma nota de la cantidad de agua que bebes (Mínimo un litro de agua).

Tendrás que tener en cuenta que para saber las calorías que quemas durante el ejercicio para bajar de peso, debes tener por lo menos un monitor de frecuencia cardíaca en tu muñeca que mide el ritmo cardíaco, el gasto total de calorías de la actividad física y el total de minutos de entrenamiento.

El diario te ayudará enormemente a ser más consciente en la elección de los alimentos que tomas, su cantidad, su energía, así evitarás comer más de lo debido porque sabes el valor calórico y tendrás que planificar una manera exacta para mejorar tus metas de pérdida de peso.

Otro truco para tu bienestar y ayuda a perder peso con ejercicios es no hacer demasiados sacrificios en la tabla y es comer un tipo de alimento cada 72 horas (tres días) y no antes. Por ejemplo, si comes arroz blanco (Harina) hoy será que mejor que no comas de él hasta en los próximos tres días. Este sencillo truco le ayudara a tu cuerpo a tomar todos los nutrientes que necesitas, intercambiando lo que comes cada día por otros alimentos y generando más placer al sentarte a la mesa sin sacrificar nada, de hecho, es el descubrimiento de nuevos sabores.

Ejemplo de un diario:

Plan de Alimentos - Hacia 1100 el total de calorías diarias

Día de la semana - Lunes

Desayuno 7:30 am - cereal de trigo 100gr/374cal, 375ml/120cal
leche desnatada, fresas 40gr/12cal, 506cal total

Merienda 10:00 am - 1 barra de aperitivos de cereales y cacao
en la dieta 31gr/114, 08cal, Total 114,08 cal

Almuerzo 12.30 - arroz integral 85gr/94, 35cal, 110gr/187cal
pechuga de pollo a la parrilla, alverjas verdes 180gr/36cal,
Total 317.35 cal

15:30 pm Merienda - 1 media/70cal banano, Total 70cal

Cena 19.00 - 200 g de salmón escalfado con mayonesa
10gr/439 cal, brócoli 80gr/21, 6cal, papas 100gr/123cal, Total
583.60 cal

1591.03 total de calorías diarias

Ejercicios de 1 hora para bajar / actividades de cardio
intensidad media de peso para quemar 500 calorías

El órgano principal que debes utilizar para bajar de peso y
acostumbrarte a hacer ejercicio es el cerebro.



Por ejemplo, pensar y decir que es absolutamente necesario
perder 20 kg puede sonar como un objetivo imposible. Si pienso
y me convengo a mí misma que puedo perder una libra en una
semana sólo por tomar las escaleras y no el ascensor o ir a pie
y no en coche o en transporte público seguramente
convencerme de que puedo bajar de peso también, que no
era tan difícil, o me puedo preguntar lo que da como resultado

que obtendría si yo mejoro cada vez, con más cuidado mi diario de alimentos para transformar las reglas que di a mí misma en los hábitos mejorare de forma increíble.

Seguro que tienes en el armario ropa que no te pones más, porque es ropa algo ajustada. Entonces escribe en tu diario "perder 6 kg en un mes y medio" y añadir "para que pueda ponerme el vestido rojo de la fiesta de Navidad"

Se honesta contigo misma y encontraras tu motivación para bajar de peso.

Recuerda dar objetivos veraces y realistas: "Necesito perder 20 kg en dos semanas sin cambiar nada de mis hábitos" es inalcanzable.

Es más fácil lograr objetivos en un corto período de tiempo para corregir tu estrategia. Por ejemplo: Si estableces perder 4 kg en un mes y una semana después, viendo tu peso y tus medidas te parece que solo has perdido unos pocos centímetros y sólo medio kilo es el momento de corregir algunos de tus hábitos. Si sólo perdí una libra en la semana sin duda cometí algunos errores, simplemente localízalos y corrígelos porque tu meta final te espera.

Como una ayuda para ejercicios de pérdida de peso, se pueden utilizar productos naturales y productos a base de hierbas para la pérdida de peso. Por ejemplo, después del entrenamiento puedes beber una taza de diuréticos remedios naturales para eliminar la grasa, como el Te Verde (Green Tea), el Hibiscus, el diente de león, la yerba mate. Que ayudan a limpiar y desintoxicar el cuerpo es una gran ayuda para el metabolismo celular también acelera el proceso de pérdida de peso.

También hay propiedades que ayudan a quemar grasa y que son bien interesantes como: el guaraná fuente de cafeína que

se asocia con el té verde aumenta la eficacia, la fucoxantina que es un carotenoide natural relacionado con la familia de beta-caroteno (vitamina A) con la propiedad de aumentar la quema de grasa sin los efectos estimulantes en el contenido de cafeína. El uso de estos productos herbarios quemadores de grasa aumenta la velocidad del metabolismo y permiten lograr el objetivo de perder peso rápidamente.

En resumen lo que debes tener en cuenta para hacer una verdadera planeación de rutina de ejercicios para bajar de peso es: Hacer ejercicios (Específicos) para adelgazar el abdomen las caderas o los glúteos, sanar el poder por la elección de los alimentos basados en el diario de comidas, tomar los productos naturales para la pérdida de peso , controlar los resultados con el fin de evaluar si los objetivos se han alcanzado o posiblemente identificar las razones y las causas por las cuales no han sido estimados y los resultados que deseas.

El control, la planificación, la organización, los objetivos de calorías que se deben tomar con los alimentos y con los que queman la grasa son esenciales para alcanzar el peso ideal y finalmente, eliminar la grasa y kilos de más.

La paciencia, la perseverancia y la continuidad son los conductores de resultados reales y concretos.

Si quieres bajar de peso de manera eficaz te invito a que adquieras el Sistema Venus 100% Natural y efectivo

<http://www.reducepesoahora.com/sistema-venus/>

Esperamos haberte aportando una gran ayuda con esta guía te deseamos todo lo mejor en tu nuevo cambio ☺

Visita www.reducepesoahora.com

(Equipo de Salud Global MV)

