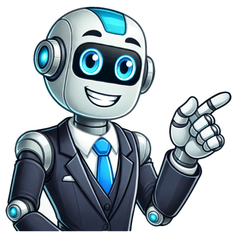
Continue



Descargar el PDF Descargar el PDF Si pierdes 5 kilos en un mes de manera saludable, podrás mejorar tu seguridad y encaminarte hacia un estilo de vida más saludable. Si adoptas la mentalidad adecuada, ¡definitivamente podrás bajar de peso y empezar a sentirte mejor con tu cuerpo! 1 Consume de 500 a 1000 calorías menos al día. Si consumes menos calorías, esta será una de las maneras más eficaces de bajar de peso. Al reducir tu consumo en 500 a 1000 calorías, perderás de 450 a 900 g (1 o 2 lb) a la semana, lo que dependerá de tu peso y lo mucho que comas actualmente. Si lo combinas con el ejercicio, esto puede ser de utilidad para bajar 5 kilos en un mes.[1] La cantidad mínima de calorías necesarias al día es 1200 en las mujeres y 1800 en los hombres. No ingieras menos que la cantidad mínima, así podrás bajar de peso de forma saludable y sostenible. Consulta con el doctor o nutricionista sobre las opciones saludables disponibles para consumir menos calorías. 2 Cuenta las calorías que ingieras todos los días. Esto será de utilidad para planificar tus comidas a diario y determinar si cumples tus objetivos. Siempre que comas algo, deberás revisar el envase para así identificar su contenido calórico y luego escribir esta cifra en tu teléfono o en un diario. Si no conoces con certeza el contenido calórico de un alimento, tendrás que buscar en internet. Por ejemplo, podrías buscar “Calorías en una porción de arroz integral” o “¿Cuántas calorías tiene una manzana?”. 3 Reemplaza los alimentos ricos en calorías (como las carnes procesadas) con frutas y vegetales. Esta será una manera sencilla de reducir la cantidad de calorías que consumas a diario. Además, estos alimentos te volverán más saludable en general.[2] Los duraznos, las naranjas y las toronjas tienen menos de 70 calorías. Los tomates, 3/4 de taza de vainitas y una taza de brócoli solo contienen 25 cada uno. Entre los alimentos con alto contenido calórico que deberás evitar tenemos al helado, el queso, la mantequilla de maní, las papas fritas, el pan blanco y las papitas fritas. 4 Prepara tus comidas en casa para así poder controlar tu consumo calórico. Si sales a comer a restaurantes, tendrás más dificultad para elegir alimentos saludables y bajos en calorías. Si preparas todas tus comidas en casa, podrás medir su contenido calórico con cuidado y exactitud.[3] 5 Planifica tus comidas con anticipación para así eliminar la probabilidad de cometer un descuido. Al seguir una dieta, podrías elegir comidas inapropiadas si escoges lo que vas a comer en el momento. Podrás eliminar dicho riesgo si planificas tus comidas de antemano.[4] Todas las noches deberás elaborar una lista de lo que vas a comer al día siguiente en el desayuno, el almuerzo, la cena y todo bocadillo que consumirás entre dichas comidas. Podrás ahorrar tiempo si preparas tus comidas de antemano y las guardas en la refrigeradora hasta que estés listo para comerlas. 6 Evita las bebidas ricas en calorías, como las gaseosas y los cafés especiales. Las fuentes líquidas de calorías no te harán sentir tan satisfecho como una comida común, por lo que podrías excederte con facilidad. Si eliminas las bebidas ricas en calorías de tu dieta, esto puede ser de utilidad para reducir la cantidad que consumas a diario. Podrás reemplazarlas con otras bebidas, como el agua, el té o el agua carbonatada simple.[5] Si tomas café todos los días, solo deberás consumir el negro. No tomes cafés especiales que tengan mucha grasa y azúcar. 7 Toma un vaso con agua antes de cada comida, así te sentirás más satisfecho con mayor rapidez. Tendrás dificultades para reducir las calorías que consumas a diario si te sientes hambriento después de las comidas. Una manera de evitarlo es tomar un vaso con agua entero antes de empezar a comer. Si llenas parte del estómago con agua, te sentirás satisfecho con más rapidez y, por lo tanto, comerás menos.[6] Anuncio 1 Haz 1 hora de ejercicio todos los días. Podrás bajar de peso tan solo comiendo menos, pero será una buena idea que también incluyas al ejercicio en tu rutina cotidiana. Este te ayudará a perder peso con más rapidez y a mantenerte así.[7] Si no tienes toda una hora libre al día para ejercitarte, puedes dividir dicho tiempo en 2 sesiones de 30 minutos. Podrás ejercitarte durante 30 minutos por la mañana, y otros 30 minutos por la noche. Obtén una membrecía en un gimnasio o inscríbete en una clase de ejercicios para así motivarte y ejercitarte más. 2 Fíjate la meta de quemar 500 calorías adicionales todos los días mediante el ejercicio. Esto te ayudará a perder aproximadamente 450 g (1 lb) a la semana. Podrás llegar a bajar 5 kilos en un mes al combinar esta pérdida de peso con el que perderás al comer menos calorías.[8] 3 Haz ejercicios aeróbicos vigorosos para así quemar muchas calorías. Tu objetivo será perder 5 kilos en un mes, por lo que tendrás que realizar ejercicios de alta intensidad, ya que así quemarás muchas calorías. Podrás quemar algunas realizando ejercicios aeróbicos moderados (como caminar y nadar), pero los ejercicios aeróbicos vigorosos te ayudarán a quemar más en un menor plazo. Estos son algunos ejercicios de este tipo que podrás probar:[9] correr manejar bicicleta practicar senderismo saltar la cuerda hacer aeróbicos de baile 4 Incluye la actividad física en tu vida cotidiana para así quemar incluso más calorías. Busca maneras en las que puedas incluir el ejercicio moderado en tu rutina cotidiana, como usar las escaleras en el trabajo (en lugar del ascensor). Si estás más activo durante el día, esto podrá ayudarte a alcanzar tu meta diaria de 500 calorías adicionales. Si vives cerca de tu trabajo, deberás empezar a caminar o manejar bicicleta, en lugar de conducir. Adopta la meta de dar una caminata de 30 minutos todos los días durante el receso para el almuerzo. 5 Haz ejercicios de entrenamiento de fuerza si quieres desarrollar musculatura y, al mismo tiempo, bajar de peso. Estos ejercicios no quemarán tantas calorías como los aeróbicos, pero serán de utilidad para desarrollar musculatura. Si quieres hacerlo y al mismo tiempo bajar de peso, deberás dividir tus sesiones en ejercicios de entrenamiento de fuerza y aeróbicos. Tan solo recuerda que podrías tener que comer menos, ya que no quemarás muchas calorías con el ejercicio.[10] Podrás realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza si levantas pesas, usas máquinas de pesas y haces flexiones. Anuncio 1 Anota en un diario de alimentos todo lo que comas. Puedes tener dificultades para recordar la cantidad de calorías que consumes a diario. Este es el motivo por el que es de mucha utilidad usar un diario de alimentos, ya que podrás consultarlo al final del día y sumar las calorías que hayas consumido, así sabrás si estás encaminado. Siempre que comas algo, deberás anotarlo en el diario junto con la cantidad de calorías que contenga.[11] Este no tendrá que ser un libro físico. Podrás llevar este registro en una nota de tu celular o en una aplicación de diario de alimentos. Algunas de las aplicaciones que puedes probar son MyFitnessPal, Calorific y Lose It. 2 Registra las calorías que quemes con el ejercicio. Al igual que con los alimentos que comas, será una buena idea que anotes la cantidad de calorías que quemes a diario mediante el ejercicio. De este modo, sabrás si estás quemando lo suficiente como para bajar de peso. Con el tiempo, si notas que comer menos y ejercitarte no te ayuda a alcanzar la pérdida de 1000 calorías al día, esto te indicará que necesitas cambiar tu rutina. Para identificar la cantidad de calorías que quemes mediante el ejercicio, deberás buscar una calculadora para quemar calorías e ingresar los ejercicios que realices junto con el tiempo durante el cual los practiques. Podrás encontrar una de estas calculadoras en . 3 Pésate todos los días justo después de despertar. Tu objetivo será bajar de peso en un periodo breve, por lo que será vital que mantengas un control de tu progreso. Si te pesas todos los días, esto hará que tengas una idea de si debes comer menos y ejercitarte más.[12] No notarás un cambio en tu peso todos los días, pero si observas que este aumenta o no cambia en una semana, tendrás que implementar algún cambio. Anuncio Este artículo fue coescrito por Julian Arana, M.S.eD., NCSF-CPT. Julian Arana es un entrenador personal y fundador de B-Fit Training Studios, un conjunto de estudios de entrenamiento personal y bienestar con sede en Miami, Florida. Julian tiene más de 12 años de experiencia en entrenamiento personal y coaching. Es un entrenador personal certificado por el Consejo Nacional de Fuerza y Aptitud Física (NCSF, por sus siglas en inglés). Tiene una licenciatura en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Internacional de Florida y una maestría en Fisiología del Ejercicio especializada en fuerza y acondicionamiento de la Universidad de Miami. Este artículo ha sido visto 97 430 veces. Categorías: Dietas relámpago Esta página ha recibido 97 430 visitas. Tienes un evento dentro de unas semanas: la boda de un amigo, el cumpleaños de tu hijo... No importa, ya sólo piensas en adelgazar para entrar en ese pantalón que hasta hace poco te quedaba perfecto. No te desesperes, no es una misión imposible, pero tampoco sencilla. Lo cierto es que no hay recetas mágicas y los únicos métodos efectivos pasan por llevar una dieta equilibrada y realizar actividad física con regularidad. Sin embargo, sí existen hábitos que pueden ayudar a evitar los antojos y combatir el exceso de calorías. Introducir estos pequeños cambios en tu dieta puede hacerte perder hasta 5 kilos en apenas un mes, de acuerdo a la prestigiosa nutricionista Rachael Link, que aporta las principales claves en la revista 'Healthline'. Prueba un desayuno rico en proteínas Añadir proteína a tu dieta es la manera más fácil y efectiva de perder peso, debido a que el organismo usa más calorías para metabolizar este componente que con las grasas o los carbohidratos. Mejor si cabe es consumirlas durante el desayuno como forma de reducir los antojos y el exceso de calorías en otras franjas del día, si bien es importante tener en cuenta que no todas las proteínas son iguales. De acuerdo a un estudio de la Univerisdad de Tel Aviv, los mejores alimentos para empezar el día son aquellos ricos en suero como la leche, el yogur o el queso ricotta. Los mejores alimentos para empezar el día son aquellos ricos en suero como el yogur o el queso Pásate a la fibra soluble La fibra soluble absorbe el agua y forma un gel que ayuda a disminuir la velocidad de digestión de los alimentos. De esta manera, te sentirás lleno antes y comerás menos a lo largo del día. Además, una investigación conjunta de varias universidades norteamericanas demuestra que el consumo de este tipo de fibras —presente en alimentos como los fideos shirataki, las coles de Bruselas o los aguacates— puede reducir la grasa abdominal significativamente. Entrenamiento de alta intensidad El entrenanmiento interválico de alta intensidad o HIT,por sus siglas en inglés, no es una magufada de gimnasio, sino que es fruto de las conclusiones paralelas de los investigadores Martin Gibala, de la Universidad McMaster de Canadá e Izumi Tabata, de la Universidad Ritsumeikan de Tokio. Otros 200 análisis más certifican que hacer sólo tres minutos de ejercicio intenso quema entre un 20 y un 30% más de calorías que otras actividades. El ejercicio es parte fundamental de una rutina si uno quiere estar delgado. (Pixabay) Disfruta de la comida lentamente Las personas que comen rápido engordan mucho más que las que lo hacen despacio. Tanto es así que los 'comedores precoces' tienen hasta un 115% más de probabilidades de padecer obesidad, según un informe de la universidad de Otago (Nueva Zelanda). Ocurre porque después de comer el intestino suprime una hormona que controla el hambre llamada grelina y libera otras que informan al cerebro de que los nutrientes han sido absorbidos. Este proceso conlleva un mínimo de 20 minutos. Asegúrate de dormir bien El déficit de sueño es uno de los principales factores de riesgo para el aumento de peso. Por una parte, las personas que duermen menos de lo que deberían tienen un mayor apetito, en tanto que sus hormonas se desregulan; y por otra, la restricción de sueño afecta al metabolismo de la glucosa y reduce la sensibilidad a la insulina. Es absurdo establecer un número de horas de sueño ideal para cada persona, y lejos de las ocho horas que marca la leyenda urbana, depende de la edad. Tienes un evento dentro de unas semanas: la boda de un amigo, el cumpleaños de tu hijo... No importa, ya sólo piensas en adelgazar para entrar en ese pantalón que hasta hace poco te quedaba perfecto. No te desesperes, no es una misión imposible, pero tampoco sencilla. Lo cierto es que no hay recetas mágicas y los únicos métodos efectivos pasan por llevar una dieta equilibrada y realizar actividad física con regularidad. Descargar el PDF Descargar el PDF Si pierdes 5 kilos en un mes de manera saludable, podrás mejorar tu seguridad y encaminarte hacia un estilo de vida más saludable. Si adoptas la mentalidad adecuada, ¡definitivamente podrás bajar de peso y empezar a sentirte mejor con tu cuerpo! 1 Consume de 500 a 1000 calorías menos al día. Si consumes menos calorías, esta será una de las maneras más eficaces de bajar de peso. Al reducir tu consumo en 500 a 1000 calorías, perderás de 450 a 900 g (1 o 2 lb) a la semana, lo que dependerá de tu peso y lo mucho que comas actualmente. Si lo combinas con el ejercicio, esto puede ser de utilidad para bajar 5 kilos en un mes.[1] La cantidad mínima de calorías necesarias al día es 1200 en las mujeres y 1800 en los hombres. No ingieras menos que la cantidad mínima, así podrás bajar de peso de forma saludable y sostenible. Consulta con el doctor o nutricionista sobre las opciones saludables disponibles para consumir menos calorías. 2 Cuenta las calorías que ingieras todos los días. Esto será de utilidad para planificar tus comidas a diario y determinar si cumples tus objetivos. Siempre que comas algo, deberás revisar el envase para así identificar su contenido calórico y luego escribir esta cifra en tu teléfono o en un diario. Si no conoces con certeza el contenido calórico de un alimento, tendrás que buscar en internet. Por ejemplo, podrías buscar “Calorías en una porción de arroz integral” o “¿Cuántas calorías tiene una manzana?”. 3 Reemplaza los alimentos ricos en calorías (como las carnes procesadas) con frutas y vegetales. Esta será una manera sencilla de reducir la cantidad de calorías que consumas a diario. Además, estos alimentos te volverán más saludable en general.[2] Los duraznos, las naranjas y las toronjas tienen menos de 70 calorías. Los tomates, 3/4 de taza de vainitas y una taza de brócoli solo contienen 25 cada uno. Entre los alimentos con alto contenido calórico que deberás evitar tenemos al helado, el queso, la mantequilla de maní, las papas fritas, el pan blanco y las papitas fritas. 4 Prepara tus comidas en casa para así poder controlar tu consumo calórico. Si sales a comer a restaurantes, tendrás más dificultad para elegir alimentos saludables y bajos en calorías. Si preparas todas tus comidas en casa, podrás medir su contenido calórico con cuidado y exactitud.[3] 5 Planifica tus comidas con anticipación para así eliminar la probabilidad de cometer un descuido. Al seguir una dieta, podrías elegir comidas inapropiadas si escoges lo que vas a comer en el momento. Podrás eliminar dicho riesgo si planificas tus comidas de antemano.[4] Todas las noches deberás elaborar una lista de lo que vas a comer al día siguiente en el desayuno, el almuerzo, la cena y todo bocadillo que consumirás entre dichas comidas. Podrás ahorrar tiempo si preparas tus comidas de antemano y las guardas en la refrigeradora hasta que estés listo para comerlas. 6 Evita las bebidas ricas en calorías, como las gaseosas y los cafés especiales. Las fuentes líquidas de calorías no te harán sentir tan satisfecho como una comida común, por lo que podrías excederte con facilidad. Si eliminas las bebidas ricas en calorías de tu dieta, esto puede ser de utilidad para reducir la cantidad que consumas a diario. Podrás reemplazarlas con otras bebidas, como el agua, el té o el agua carbonatada simple.[5] Si tomas café todos los días, solo deberás consumir el negro. No tomes cafés especiales que tengan mucha grasa y azúcar. 7 Toma un vaso con agua antes de cada comida, así te sentirás más satisfecho con mayor rapidez. Tendrás dificultades para reducir las calorías que consumas a diario si te sientes hambriento después de las comidas. Una manera de evitarlo es tomar un vaso con agua entero antes de empezar a comer. Si llenas parte del estómago con agua, te sentirás satisfecho con más rapidez y, por lo tanto, comerás menos.[6] Anuncio 1 Haz 1 hora de ejercicio todos los días. Podrás bajar de peso tan solo comiendo menos, pero será una buena idea que también incluyas al ejercicio en tu rutina cotidiana. Este te ayudará a perder peso con más rapidez y a mantenerte así.[7] Si no tienes toda una hora libre al día para ejercitarte, puedes dividir dicho tiempo en 2 sesiones de 30 minutos. Podrás ejercitarte durante 30 minutos por la mañana, y otros 30 minutos por la noche. Obtén una membrecía en un gimnasio o inscríbete en una clase de ejercicios para así motivarte y ejercitarte más. 2 Fíjate la meta de quemar 500 calorías adicionales todos los días mediante el ejercicio. Esto te ayudará a perder aproximadamente 450 g (1 lb) a la semana. Podrás llegar a bajar 5 kilos en un mes al combinar esta pérdida de peso con el que perderás al comer menos calorías.[8] 3 Haz ejercicios aeróbicos vigorosos para así quemar muchas calorías. Tu objetivo será perder 5 kilos en un mes, por lo que tendrás que realizar ejercicios de alta intensidad, ya que así quemarás muchas calorías. Podrás quemar algunas realizando ejercicios aeróbicos moderados (como caminar y nadar), pero los ejercicios aeróbicos vigorosos te ayudarán a quemar más en un menor plazo. Estos son algunos ejercicios de este tipo que podrás probar:[9] correr manejar bicicleta practicar senderismo saltar la cuerda hacer aeróbicos de baile 4 Incluye la actividad física en tu vida cotidiana para así quemar incluso más calorías. Busca maneras en las que puedas incluir el ejercicio moderado en tu rutina cotidiana, como usar las escaleras en el trabajo (en lugar del ascensor). Si estás más activo durante el día, esto podrá ayudarte a alcanzar tu meta diaria de 500 calorías adicionales. Si vives cerca de tu trabajo, deberás empezar a caminar o manejar bicicleta, en lugar de conducir. Adopta la meta de dar una caminata de 30 minutos todos los días durante el receso para el almuerzo. 5 Haz ejercicios de entrenamiento de fuerza si quieres desarrollar musculatura y, al mismo tiempo, bajar de peso. Estos ejercicios no quemarán tantas calorías como los aeróbicos, pero serán de utilidad para desarrollar musculatura. Si quieres hacerlo y al mismo tiempo bajar de peso, deberás dividir tus sesiones en ejercicios de entrenamiento de fuerza y aeróbicos. Tan solo recuerda que podrías tener que comer menos, ya que no quemarás muchas calorías con el ejercicio.[10] Podrás realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza si levantas pesas, usas máquinas de pesas y haces flexiones. Anuncio 1 Anota en un diario de alimentos todo lo que comas. Puedes tener dificultades para recordar la cantidad de calorías que consumes a diario. Este es el motivo por el que es de mucha utilidad usar un diario de alimentos, ya que podrás consultarlo al final del día y sumar las calorías que hayas consumido, así sabrás si estás encaminado. Siempre que comas algo, deberás anotarlo en el diario junto con la cantidad de calorías que contenga.[11] Este no tendrá que ser un libro físico. Podrás llevar este registro en una nota de tu celular o en una aplicación de diario de alimentos. Algunas de las aplicaciones que puedes probar son MyFitnessPal, Calorific y Lose It. 2 Registra las calorías que quemes con el ejercicio. Al igual que con los alimentos que comas, será una buena idea que anotes la cantidad de calorías que quemes a diario mediante el ejercicio. De este modo, sabrás si estás quemando lo suficiente como para bajar de peso. Con el tiempo, si notas que comer menos y ejercitarte no te ayuda a alcanzar la pérdida de 1000 calorías al día, esto te indicará que necesitas cambiar tu rutina. Para identificar la cantidad de calorías que quemes mediante el ejercicio, deberás buscar una calculadora para quemar calorías e ingresar los ejercicios que realices junto con el tiempo durante el cual los practiques. Podrás encontrar una de estas calculadoras en . 3 Pésate todos los días justo después de despertar. Tu objetivo será bajar de peso en un periodo breve, por lo que será vital que mantengas un control de tu progreso. Si te pesas todos los días, esto hará que tengas una idea de si debes comer menos y ejercitarte más.[12] No notarás un cambio en tu peso todos los días, pero si observas que este aumenta o no cambia en una semana, tendrás que implementar algún cambio. Anuncio Este artículo fue coescrito por Julian Arana, M.S.eD., NCSF-CPT. Julian Arana es un entrenador personal y fundador de B-Fit Training Studios, un conjunto de estudios de entrenamiento personal y bienestar con sede en Miami, Florida. Julian tiene más de 12 años de experiencia en entrenamiento personal y coaching. Es un entrenador personal certificado por el Consejo Nacional de Fuerza y Aptitud Física (NCSF, por sus siglas en inglés). Tiene una licenciatura en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Internacional de Florida y una maestría en Fisiología del Ejercicio especializada en fuerza y acondicionamiento de la Universidad de Miami. Este artículo ha sido visto 97 430 veces. Categorías: Dietas relámpago Esta página ha recibido 97 430 visitas. Descargar el PDF Descargar el PDF Si pierdes 5 kilos en un mes de manera saludable, podrás mejorar tu seguridad y encaminarte hacia un estilo de vida más saludable. Si adoptas la mentalidad adecuada, ¡definitivamente podrás bajar de peso y empezar a sentirte mejor con tu cuerpo! 1 Consume de 500 a 1000 calorías menos al día. Si consumes menos calorías, esta será una de las maneras más eficaces de bajar de peso. Al reducir tu consumo en 500 a 1000 calorías, perderás de 450 a 900 g (1 o 2 lb) a la semana, lo que dependerá de tu peso y lo mucho que comas actualmente. Si lo combinas con el ejercicio, esto puede ser de utilidad para bajar 5 kilos en un mes.[1] La cantidad mínima de calorías necesarias al día es 1200 en las mujeres y 1800 en los hombres. No ingieras menos que la cantidad mínima, así podrás bajar de peso de forma saludable y sostenible. Consulta con el doctor o nutricionista sobre las opciones saludables disponibles para consumir menos calorías. 2 Cuenta las calorías que ingieras todos los días. Esto será de utilidad para planificar tus comidas a diario y determinar si cumples tus objetivos. Siempre que comas algo, deberás revisar el envase para así identificar su contenido calórico y luego escribir esta cifra en tu teléfono o en un diario. Si no conoces con certeza el contenido calórico de un alimento, tendrás que buscar en internet. Por ejemplo, podrías buscar “Calorías en una porción de arroz integral” o “¿Cuántas calorías tiene una manzana?”. 3 Reemplaza los alimentos ricos en calorías (como las carnes procesadas) con frutas y vegetales. Esta será una manera sencilla de reducir la cantidad de calorías que consumas a diario. Además, estos alimentos te volverán más saludable en general.[2] Los duraznos, las naranjas y las toronjas tienen menos de 70 calorías. Los tomates, 3/4 de taza de vainitas y una taza de brócoli solo contienen 25 cada uno. Entre los alimentos con alto contenido calórico que deberás evitar tenemos al helado, el queso, la mantequilla de maní, las papas fritas, el pan blanco y las papitas fritas. 4 Prepara tus comidas en casa para así poder controlar tu consumo calórico. Si sales a comer a restaurantes, tendrás más dificultad para elegir alimentos saludables y bajos en calorías. Si preparas todas tus comidas en casa, podrás medir su contenido calórico con cuidado y exactitud.[3] 5 Planifica tus comidas con anticipación para así eliminar la probabilidad de cometer un descuido. Al seguir una dieta, podrías elegir comidas inapropiadas si escoges lo que vas a comer en el momento. Podrás eliminar dicho riesgo si planificas tus comidas de antemano.[4] Todas las noches deberás elaborar una lista de lo que vas a comer al día siguiente en el desayuno, el almuerzo, la cena y todo bocadillo que consumirás entre dichas comidas. Podrás ahorrar tiempo si preparas tus comidas de antemano y las guardas en la refrigeradora hasta que estés listo para comerlas. 6 Evita las bebidas ricas en calorías, como las gaseosas y los cafés especiales. Las fuentes líquidas de calorías no te harán sentir tan satisfecho como una comida común, por lo que podrías excederte con facilidad. Si eliminas las bebidas ricas en calorías de tu dieta, esto puede ser de utilidad para reducir la cantidad que consumas a diario. Podrás reemplazarlas con otras bebidas, como el agua, el té o el agua carbonatada simple.[5] Si tomas café todos los días, solo deberás consumir el negro. No tomes cafés especiales que tengan mucha grasa y azúcar. 7 Toma un vaso con agua antes de cada comida, así te sentirás más satisfecho con mayor rapidez. Tendrás dificultades para reducir las calorías que consumas a diario si te sientes hambriento después de las comidas. Una manera de evitarlo es tomar un vaso con agua entero antes de empezar a comer. Si llenas parte del estómago con agua, te sentirás satisfecho con más rapidez y, por lo tanto, comerás menos.[6] Anuncio 1 Haz 1 hora de ejercicio todos los días. Podrás bajar de peso tan solo comiendo menos, pero será una buena idea que también incluyas al ejercicio en tu rutina cotidiana. Este te ayudará a perder peso con más rapidez y a mantenerte así.[7] Si no tienes toda una hora libre al día para ejercitarte, puedes dividir dicho tiempo en 2 sesiones de 30 minutos. Podrás ejercitarte durante 30 minutos por la mañana, y otros 30 minutos por la noche. Obtén una membrecía en un gimnasio o inscríbete en una clase de ejercicios para así motivarte y ejercitarte más. 2 Fíjate la meta de quemar 500 calorías adicionales todos los días mediante el ejercicio. Esto te ayudará a perder aproximadamente 450 g (1 lb) a la semana. Podrás llegar a bajar 5 kilos en un mes al combinar esta pérdida de peso con el que perderás al comer menos calorías.[8] 3 Haz ejercicios aeróbicos vigorosos para así quemar muchas calorías. Tu objetivo será perder 5 kilos en un mes, por lo que tendrás que realizar ejercicios de alta intensidad, ya que así quemarás muchas calorías. Podrás quemar algunas realizando ejercicios aeróbicos moderados (como caminar y nadar), pero los ejercicios aeróbicos vigorosos te ayudarán a quemar más en un menor plazo. Estos son algunos ejercicios de este tipo que podrás probar:[9] correr manejar bicicleta practicar senderismo saltar la cuerda hacer aeróbicos de baile 4 Incluye la actividad física en tu vida cotidiana para así quemar incluso más calorías. Busca maneras en las que puedas incluir el ejercicio moderado en tu rutina cotidiana, como usar las escaleras en el trabajo (en lugar del ascensor). Si estás más activo durante el día, esto podrá ayudarte a alcanzar tu meta diaria de 500 calorías adicionales. Si vives cerca de tu trabajo, deberás empezar a caminar o manejar bicicleta, en lugar de conducir. Adopta la meta de dar una caminata de 30 minutos todos los días durante el receso para el almuerzo. 5 Haz ejercicios de entrenamiento de fuerza si quieres desarrollar musculatura y, al mismo tiempo, bajar de peso. Estos ejercicios no quemarán tantas calorías como los aeróbicos, pero serán de utilidad para desarrollar musculatura. Si quieres hacerlo y al mismo tiempo bajar de peso, deberás dividir tus sesiones en ejercicios de entrenamiento de fuerza y aeróbicos. Tan solo recuerda que podrías tener que comer menos, ya que no quemarás muchas calorías con el ejercicio.[10] Podrás realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza si levantas pesas, usas máquinas de pesas y haces flexiones. Anuncio 1 Anota en un diario de alimentos todo lo que comas. Puedes tener dificultades para recordar la cantidad de calorías que consumes a diario. Este es el motivo por el que es de mucha utilidad usar un diario de alimentos, ya que podrás consultarlo al final del día y sumar las calorías que hayas consumido, así sabrás si estás encaminado. Siempre que comas algo, deberás anotarlo en el diario junto con la cantidad de calorías que contenga.[11] Este no tendrá que ser un libro físico. Podrás llevar este registro en una nota de tu celular o en una aplicación de diario de alimentos. Algunas de las aplicaciones que puedes probar son MyFitnessPal, Calorific y Lose It. 2 Registra las calorías que quemes con el ejercicio. Al igual que con los alimentos que comas, será una buena idea que anotes la cantidad de calorías que quemes a diario mediante el ejercicio. De este modo, sabrás si estás quemando lo suficiente como para bajar de peso. Con el tiempo, si notas que comer menos y ejercitarte no te ayuda a alcanzar la pérdida de 1000 calorías al día, esto te indicará que necesitas cambiar tu rutina. Para identificar la cantidad de calorías que quemes mediante el ejercicio, deberás buscar una calculadora para quemar calorías e ingresar los ejercicios que realices junto con el tiempo durante el cual los practiques. Podrás encontrar una de estas calculadoras en . 3 Pésate todos los días justo después de despertar. Tu objetivo será bajar de peso en un periodo breve, por lo que será vital que mantengas un control de tu progreso. Si te pesas todos los días, esto hará que tengas una idea de si debes comer menos y ejercitarte más.[12] No notarás un cambio en tu peso todos los días, pero si observas que este aumenta o no cambia en una semana, tendrás que implementar algún cambio. Anuncio Este artículo fue coescrito por Julian Arana, M.S.eD., NCSF-CPT. Julian Arana es un entrenador personal y fundador de B-Fit Training Studios, un conjunto de estudios de entrenamiento personal y bienestar con sede en Miami, Florida. Julian tiene más de 12 años de experiencia en entrenamiento personal y coaching. Es un entrenador personal certificado por el Consejo Nacional de Fuerza y Aptitud Física (NCSF, por sus siglas en inglés). Tiene una licenciatura en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Internacional de Florida y una maestría en Fisiología del Ejercicio especializada en fuerza y acondicionamiento de la Universidad de Miami. Este artículo ha sido visto 97 430 veces. Categorías: Dietas relámpago Esta página ha recibido 97 430 visitas. Descargar el PDF Descargar el PDF Si pierdes 5 kilos en un mes de manera saludable, podrás mejorar tu seguridad y encaminarte hacia un estilo de vida más saludable. Si adoptas la mentalidad adecuada, ¡definitivamente podrás bajar de peso y empezar a sentirte mejor con tu cuerpo! 1 Consume de 500 a 1000 calorías menos al día. Si consumes menos calorías, esta será una de las maneras más eficaces de bajar de peso. Al reducir tu consumo en 500 a 1000 calorías, perderás de 450 a 900 g (1 o 2 lb) a la semana, lo que dependerá de tu peso y lo mucho que comas actualmente. Si lo combinas con el ejercicio, esto puede ser de utilidad para bajar 5 kilos en un mes.[1] La cantidad mínima de calorías necesarias al día es 1200 en las mujeres y 1800 en los hombres. No ingieras menos que la cantidad mínima, así podrás bajar de peso de forma saludable y sostenible. Consulta con el doctor o nutricionista sobre las opciones saludables disponibles para consumir menos calorías. 2 Cuenta las calorías que ingieras todos los días. Esto será de utilidad para planificar tus comidas a diario y determinar si cumples tus objetivos. Siempre que comas algo, deberás revisar el envase para así identificar su contenido calórico y luego escribir esta cifra en tu teléfono o en un diario. Si no conoces con certeza el contenido calórico de un alimento, tendrás que buscar en internet. Por ejemplo, podrías buscar “Calorías en una porción de arroz integral” o “¿Cuántas calorías tiene una manzana?”. 3 Reemplaza los alimentos ricos en calorías (como las carnes procesadas) con frutas y vegetales. Esta será una manera sencilla de reducir la cantidad de calorías que consumas a diario. Además, estos alimentos te volverán más saludable en general.[2] Los duraznos, las naranjas y las toronjas tienen menos de 70 calorías. Los tomates, 3/4 de taza de vainitas y una taza de brócoli solo contienen 25 cada uno. Entre los alimentos con alto contenido calórico que deberás evitar tenemos al helado, el queso, la mantequilla de maní, las papas fritas, el pan blanco y las papitas fritas. 4 Prepara tus comidas en casa para así poder controlar tu consumo calórico. Si sales a comer a restaurantes, tendrás más dificultad para elegir alimentos saludables y bajos en calorías. Si preparas todas tus comidas en casa, podrás medir su contenido calórico con cuidado y exactitud.[3] 5 Planifica tus comidas con anticipación para así eliminar la probabilidad de cometer un descuido. Al seguir una dieta, podrías elegir comidas inapropiadas si escoges lo que vas a comer en el momento. Podrás eliminar dicho riesgo si planificas tus comidas de antemano.[4] Todas las noches deberás elaborar una lista de lo que vas a comer al día siguiente en el desayuno, el almuerzo, la cena y todo bocadillo que consumirás entre dichas comidas. Podrás ahorrar tiempo si preparas tus comidas de antemano y las guardas en la refrigeradora hasta que estés listo para comerlas. 6 Evita las bebidas ricas en calorías, como las gaseosas y los cafés especiales. Las fuentes líquidas de calorías no te harán sentir tan satisfecho como una comida común, por lo que podrías excederte con facilidad. Si eliminas las bebidas ricas en calorías de tu dieta, esto puede ser de utilidad para reducir la cantidad que consumas a diario. Podrás reemplazarlas con otras bebidas, como el agua, el té o el agua carbonatada simple.[5] Si tomas café todos los días, solo deberás consumir el negro. No tomes cafés especiales que tengan mucha grasa y azúcar. 7 Toma un vaso con agua antes de cada comida, así te sentirás más satisfecho con mayor rapidez. Tendrás dificultades para reducir las calorías que consumas a diario si te sientes hambriento después de las comidas. Una manera de evitarlo es tomar un vaso con agua entero antes de empezar a comer. Si llenas parte del estómago con agua, te sentirás satisfecho con más rapidez y, por lo tanto, comerás menos.[6] Anuncio 1 Haz 1 hora de ejercicio todos los días. Podrás bajar de peso tan solo comiendo menos, pero será una buena idea que también incluyas al ejercicio en tu rutina cotidiana. Este te ayudará a perder peso con más rapidez y a mantenerte así.[7] Si no tienes toda una hora libre al día para ejercitarte, puedes dividir dicho tiempo en 2 sesiones de 30 minutos. Podrás ejercitarte durante 30 minutos por la mañana, y otros 30 minutos por la noche. Obtén una membrecía en un gimnasio o inscríbete en una clase de ejercicios para así motivarte y ejercitarte más. 2 Fíjate la meta de quemar 500 calorías adicionales todos los días mediante el ejercicio. Esto te ayudará a perder aproximadamente 450 g (1 lb) a la semana. Podrás llegar a bajar 5 kilos en un mes al combinar esta pérdida de peso con el que perderás al comer menos calorías.[8] 3 Haz ejercicios aeróbicos vigorosos para así quemar muchas calorías. Tu objetivo será perder 5 kilos en un mes, por lo que tendrás que realizar ejercicios de alta intensidad, ya que así quemarás muchas calorías. Podrás quemar algunas realizando ejercicios aeróbicos moderados (como caminar y nadar), pero los ejercicios aeróbicos vigorosos te ayudarán a quemar más en un menor plazo. Estos son algunos ejercicios de este tipo que podrás probar:[9] correr manejar bicicleta practicar senderismo saltar la cuerda hacer aeróbicos de baile 4 Incluye la actividad física en tu vida cotidiana para así quemar incluso más calorías. Busca maneras en las que puedas incluir el ejercicio moderado en tu rutina cotidiana, como usar las escaleras en el trabajo (en lugar del ascensor). Si estás más activo durante el día, esto podrá ayudarte a alcanzar tu meta diaria de 500 calorías adicionales. Si vives cerca de tu trabajo, deberás empezar a caminar o manejar bicicleta, en lugar de conducir. Adopta la meta de dar una caminata de 30 minutos todos los días durante el receso para el almuerzo. 5 Haz ejercicios de entrenamiento de fuerza si quieres desarrollar musculatura y, al mismo tiempo, bajar de peso. Estos ejercicios no quemarán tantas calorías como los aeróbicos, pero serán de utilidad para desarrollar musculatura. Si quieres hacerlo y al mismo tiempo bajar de peso, deberás dividir tus sesiones en ejercicios de entrenamiento de fuerza y aeróbicos. Tan solo recuerda que podrías tener que comer menos, ya que no quemarás muchas calorías con el ejercicio.[10] Podrás realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza si levantas pesas, usas máquinas de pesas y haces flexiones. Anuncio 1 Anota en un diario de alimentos todo lo que comas. Puedes tener dificultades para recordar la cantidad de calorías que consumes a diario. Este es el motivo por el que es de mucha utilidad usar un diario de alimentos, ya que podrás consultarlo al final del día y sumar las calorías que hayas consumido, así sabrás si estás encaminado. Siempre que comas algo, deberás anotarlo en el diario junto con la cantidad de calorías que contenga.[11] Este no tendrá que ser un libro físico. Podrás llevar este registro en una nota de tu celular o en una aplicación de diario de alimentos. Algunas de las aplicaciones que puedes probar son MyFitnessPal, Calorific y Lose It. 2 Registra las calorías que quemes con el ejercicio. Al igual que con los alimentos que comas, será una buena idea que anotes la cantidad de calorías que quemes a diario mediante el ejercicio. De este modo, sabrás si estás quemando lo suficiente como para bajar de peso. Con el tiempo, si notas que comer menos y ejercitarte no te ayuda a alcanzar la pérdida de 1000 calorías al día, esto te indicará que necesitas cambiar tu rutina. Para identificar la cantidad de calorías que quemes mediante el ejercicio, deberás buscar una calculadora para quemar calorías e ingresar los ejercicios que realices junto con el tiempo durante el cual los practiques. Podrás encontrar una de estas calculadoras en . 3 Pésate todos los días justo después de despertar. Tu objetivo será bajar de peso en un periodo breve, por lo que será vital que mantengas un control de tu progreso. Si te pesas todos los días, esto hará que tengas una idea de si debes comer menos