



5 PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO PARA PERDER PESO

La noche de Año Nuevo es el momento perfecto para establecer metas y propósitos que nos ayuden a mejorar nuestra salud. Es importante no tomarlo a la ligera y enfocarse en cambiar hábitos que ponen en riesgo nuestro bienestar físico y mental.

¿Cómo comenzar?

- 1. Inicia el día con un vaso de agua, justo al despertar y antes de tomar café.** Esa dosis de líquido activará tu metabolismo y tus órganos digestivos. “Sentirás vitalidad porque el agua despeja la mente, hidrata el cuerpo y te ayuda a ir al baño a intervalos regulares”, señaló Libby Mills, nutrióloga de la *Academia de Nutrición Dietética de Estados Unidos*.
- 2. No olvides tus colaciones, es decir, tu refrigerio entre el desayuno y la comida y entre la comida y la cena.** Pueden ser nueces, que provienen de una fuente vegetal saludable y ayudan a controlar el colesterol, o amaranto, que contiene proteínas y minerales.
- 3. Come sólo lo necesario.** Recuerda que comer demasiado es dañino para la salud, pero comer muy poco también. Cuando no te alimentas bien, tu metabolismo se hace lento y el organismo empieza a consumir los músculos y a retener grasa, lo que ocasionará que engordes.
- 4. Usa platos pequeños.** Así, aunque los llenes, tus raciones de comida serán moderadas con una menor ingesta de calorías que te producirá la sensación de estar satisfecho.
- 5. Duerme de siete a ocho horas al día para mejorar los hábitos alimenticios.** Cuando una persona se siente cansada, come demasiado o elige opciones poco saludables. Además, la falta de sueño puede alterar los niveles de las hormonas que regulan el hambre y el metabolismo.

Si necesitas apoyo de un profesional para establecer nuevos hábitos alimenticios, acércate a un experto en nutrición.

Vía: ClickSalud