

Control de peso saludable

Algunos consejos para controlar nuestro peso:

No existirá cambio de peso sin un cambio de comportamiento. Estais obligados a hacer algo, tanto si ganamos peso como si lo perdemos.

1. Cambiar nuestra actitud y nuestro pensamiento:

- Disfrutar de la vida
- Hacer cosas que nos hagan sentir mejor.
- Si estáis cansados, dormir más tiempo.
- Tener alguna afición que nos realice y nos de alegría.
- Intentar resolver los problemas del trabajo y de casa, no darle muchas vueltas a esos problemas.
- ¡Ser flexibles! No verbalicéis las palabras nunca, siempre o cada día. El fracaso puede minar nuestro control del peso.
- Perder peso lentamente y de forma gradual.
- Plantear un objetivo de pérdida de peso moderado (un 5% o 5 kg).
- Si la pérdida de peso nos resulta imposible, cuando menos, intentar no ganar peso.
- Concentrarnos en los cambios, no en el peso.
- Realizar cambios que nos hagan sentir bien.
- Realizar cambios que sean fácilmente alcanzables.
- Cambiar a menudo las cosas que hacemos.
- Hacer (distintos) pequeños cambios.
- Los factores pequeños también cuentan (y hasta pueden resultar los más importantes).
- No debemos culparnos si tenemos una recaída: el 80% de los nuevos hábitos se harán realidad.
- No debemos sentirnos culpables por el hecho de comer.
- Practicar la actividad física que más nos guste, no la que se supone que deberíamos hacer.

2. Cambiar el lugar y la forma de comprar alimentos.

- Realizar cambios de calidad en lo referente a la comida y a los hábitos alimentarios; no hacer cambios en cuanto al volumen de lo que se come.
- Cuando planifiquéis las comidas y cuando la compréis, concentraros en la elección de los alimentos, no en la mesa.

3. Cambiar la forma de comer

- Tener la astucia de comer cuando el hambre todavía no esté fuera de control.
- Comer cuando tengáis hambre (la sensación se nota en el estómago).
- Comer hasta tener bastante.
- Comer adecuadamente y de forma regular a la hora de las comidas.
- Comer de 3 a 5 veces al día y con 3-5 horas entre ellas.
- Cambiar el contenido de los alimentos que tomamos, no el volumen.
- Servir los alimentos con más energía en platos pequeños y los más ligeros en platos grandes.

- Escoger un plato más pequeño de lo normal y rellenarlo al completo.
- Hacer un alista de la compra
- No ir al supermercado cuando tengamos hambre
- Mantener las golosinas fuera de nuestro alcance.
- Tener la fruta y otros alimentos permitidos, a mano y a la vista.
- Concentrarnos en la comida, no en la TV, el periódico, la revista...
- Comer lentamente (emplear como mínimo 20 minutos en las comidas principales).
- Masticar adecuadamente y dejar los cubiertos en la mesa mientras lo hacéis.
- Comer lo suficiente en el horario de las comidas (especialmente en el desayuno y la comida).