



# Diez claves para empezar a bajar de peso

Fuente: [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com) / Autor: Dr. Alberto Cormillot

Derrotar a la obesidad requiere varios cambios en nuestro estilo de vida y mucho trabajo... ¿Cómo empezar? En esta nota le proponemos algunas estrategias sencillas para dar los primeros pasos.

Muchas personas preguntan cuál es la mejor forma de empezar a adelgazar. Hay muchos aspectos a tener en cuenta (calorías, créditos, tipo y duración de la actividad física, entre otras cuestiones), pero lo importante es lograr una base firme para que los cambios deseados sean durables y los esfuerzos tengan sentido.

El primer paso, naturalmente, es querer cambiar. El segundo, y tan importante como aquel, es contar con un buen plan. Antes de empezar el camino del cambio, el panorama tal vez se nos presente arduo, inalcanzable. ¿Cómo empezar? A continuación le proponemos algunas estrategias sencillas para ponerse en movimiento.

## 1. Anote las razones para perder peso.

Los beneficios de un peso saludable pueden ser una poderosa motivación para deshacerse de los kilos. Algunos ejemplos: "Quiero adelgazar para poder atarme los cordones", "Quisiera poder jugar con mi nieto", "Me gustaría caminar hasta el trabajo sin agitarme o sin que me duelan las rodillas", "Me sentiré más contenta con mi cuerpo".

## 2. Firme un contrato...con usted mismo.

Por ejemplo, "Yo...me comprometo a hacer mi mejor esfuerzo por practicar actividad física, comer menos alimentos con mucha grasa y azúcar e incorporar más frutas y verduras a mi alimentación".

## 3. Póngase objetivos realistas.

Escriba tres o cuatro objetivos que quiera alcanzar. Por ejemplo: "Intentaré bajar medio kilo por semana"; "caminaré 30 minutos los lunes, miércoles, jueves y sábados". Evite las metas exageradas y mágicas como "bajaré 10 kilos en dos semanas": sólo conducen a la frustración y el fracaso. Las metas deben ser evaluables, es decir, Ud. debe poder darse cuenta de si lo cumplió o no.

### **EVITE LAS METAS EXAGERADAS. DÉ UN PASO A LA VEZ**

## 4. Tenga un plan.

Elimine de su casa las tentaciones poco saludables. Llene su heladera con alimentos frescos y muchas frutas y hortalizas. Cómprase un par de zapatillas cómodas para caminar y póngase ropa cómoda.

## 5. Pida ayuda.

Aunque el esfuerzo deberá hacerlo Ud., contar con el apoyo de otras personas puede facilitar el éxito. Por ejemplo, si tiene compañeros para hacer actividad física, tendrá más probabilidades de mantener el impulso inicial durante el año. Si está haciendo dieta, tendrá más probabilidades de ceñirse a ella si su pareja o hijos comen en forma saludable. Finalmente, si durante el tratamiento sufre un retroceso, el apoyo de la familia o amigos, lo ayudará a no desanimarse y retomar el camino.

## 6. Mida su progreso.

Pésese en forma regular pero no obsesivamente. Mida su cintura, pruébese ropa que hace mucho tiempo que no le entra. Los pequeños avances le darán la fuerza necesaria para seguir hacia el gran cambio.



## 7. Lleve un registro de comidas y de actividad física.

La hoja escrita le permitirá ver qué áreas de su plan necesitan un reajuste.

## 8. Realice por lo menos 6 comidas diarias

Además de las tres comidas principales, **agregue tres colaciones a lo largo del día**. Esto le permitirá llegar con menos apetito a las comidas y le dará fuerzas para estar más activo durante el día. Algunos ejemplos de colaciones son:

- un cassette de queso magro
- una manzana
- una rodaja de ananá con queso cottage
- una barrita de cereal
- un alfajor light
- 1 yogur con frutas o cereales
- 20 almendras
- 3 orejones de fruta deshidratada
- 1 postre de leche light

## 9. Acepte los errores.

Durante su plan de adelgazamiento habrá momentos de avances y momentos de retrocesos, zonas de "viento a favor" y otras con "viento en contra". Acepte que los tropiezos son parte del camino y no se desaliente.

## 10. Controle el estrés.

El estrés puede contribuir al aumento de peso, y puede hacer fracasar nuestros planes antes de empezar. Recuerde que Ud. quiere perder peso para tener una mejor calidad de vida y sentirse mejor; no lo convierta en un asunto de vida o muerte. Piense que lograr sus metas llevará tiempo pero los beneficios harán que valga la pena el esfuerzo.

### **SÓLO EL QUE NO HACE NADA ESTÁ LIBRE DE COMETER ERRORES**

**NO PODRÁ BAJAR DE PESO Y PONERSE EN FORMA SIN UNA PREPARACIÓN ADECUADA**