

Alimentación y Calidad De Vida



Términos y Condiciones

AVISO LEGAL

El editor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo como sea posible en la creación de este informe, a pesar de que no garantiza ni representa en cualquier momento que el contenido sea exacto debido a la naturaleza cambiante de Internet.

Si bien todos los intentos se han hecho para verificar la información proporcionada en esta publicación, el Editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones, o la interpretación errónea del mismo. Cualquier ofensa percibida de determinadas personas, pueblos, u organizaciones no son intencionales.

En los libros de consejos prácticos, como cualquier otra cosa en la vida, no hay garantías de los ingresos realizados. Se advierte a los lectores a responder en su propio juicio acerca de sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser utilizado como fuente de negocio jurídico, laboral, contable o financiera. A todos los lectores se les recomienda buscar los servicios de profesionales competentes en materia jurídica, de empresas, contabilidad y hacienda.

Se le recomienda imprimir este libro para una fácil lectura.

Tabla De Contenidos

Introducción	4
Capítulo 1.	6
Por Qué Enfrentamos Problemas De Salud Hoy En Día	
Capítulo 2.	10
La Solución	
Capítulo 3.	14
Qué Es Una Dieta Ideal?	
Capítulo 4.	18
Los Beneficios De Comer Bien	
Capítulo 5.	22
Perder Peso Comiendo Bien	
Capítulo 6.	25
Comer Bien No Lo Es Todo	
Capítulo 7.	28
Administrando La Alimentación, La Familia y Los Amigos	
Capítulo 8.	32
Sus Motivaciones Para Comer Bien	
Capítulo 9.	36
Como No Volverse Obsesivo Por Comer Bien	
Capítulo 10.	40
Comer Bien y Administrar Su Vida	
Conclusión.	43

Introducción.

Introducción

¿Está comiendo sólo para abrir el apetito o para saciar su paladar?

¿O está comiendo para tener un mejor control de su vida?

En este libro electrónico, vemos cómo puede hacer su vida mucho más óptima con sólo asegurarse de que come bien.

Capítulo 1.

Por Qué Enfrentamos Problemas
De Salud Hoy En Día

Resumen

El mundo es mucho menos saludable de lo que era hace dos décadas.

Mucho de esto se atribuye a que los hábitos alimenticios de las personas han cambiado.

Por Qué Enfrentamos Problemas De Salud Hoy En Día

Hace una generación, a la gente no se le ocurriría agarrar cualquier paquete de comida chatarra que podrían obtener en un primer momento con el fin de alimentar a sus ganas de comer algo rico.

Hoy en día, lo hacemos de forma recurrente. "Tengo hambre", por lo general significa "Quiero una hamburguesa o una salchicha, probablemente con papas fritas y una cola." "Vamos a salir de fiesta" significa salir y beber alcohol hasta que no podamos ponernos de pie por nuestra cuenta e intercalar las bebidas con comida china cargada de sintéticos que podamos conseguir. Y "estoy a dieta" significa "estoy tomando una píldora química que me va a matar el hambre y privar a mi cuerpo de vitaminas.

No es de extrañar que nos enfrentemos a tantos problemas de salud hoy en día.

Nuestra salud es un indicador de lo que comemos. La pobre condición que estamos viviendo en no es un problema individual, es un problema mundial. El mundo entero está comiendo mal. Sólo tiene que comprobar estos hechos - 6 de cada 10 personas en los EE.UU. tiene sobrepeso, y el número va a ser de 8 de cada 10 personas cuando lleguemos a 2015.

Los EE.UU., la economía más grande del mundo, está invirtiendo cerca de 147 mil millones dólares al año en atención médica debido a diversas cuestiones relacionadas con la obesidad. Y esta situación sucede con la mayoría de los países llamados "desarrollados" del mundo.

Ahora, si sólo consideramos este hecho, piensa cuánto más rico los EE.UU. habría sido si no tuviera que lidiar con este problema. Las reservas de EE.UU. tendrían aproximadamente \$ 150 millones más cada año, lo que hubiera podido utilizar para fines de desarrollo.

Probablemente, habría habido más escuelas y colegios (que sabemos que siempre hay una escasez de ellos), más trabajo de investigación que se realicen, el estilo de vida de las personas podría ser mejorado, y mucho más. Con esa cantidad de dinero, los EE.UU. podría alimentar a tres países tercermundistas de África cada año y deshacerlos de todos sus problemas alimenticios.

¿Estamos realmente pensando en esto? No. A pesar de que usted está leyendo este libro electrónico, es probable que tenga un paquete de papas fritas Lays a su lado. ¿Sabe usted que ese paquete, que está llenando su estómago con algunos de los productos químicos más tóxicos que se conocen para los seres humanos, en lugar podría haber alimentado a un niño escuálido en Ruanda?

Pero no se trata de ser filantrópico. Es sobre nosotros mismos también. Sí, tenemos que ser egoístas. Con tales cifras alarmantes de salud, ¿no estamos condenándonos a un destino mortal? Definitivamente estamos comiendo mal. Cualquiera que sea el exceso de equipaje que se lleve - la obesidad y los problemas de salud que conlleva - tenemos que estar preparados para ello.

Capítulo 2.

La Solución

Resumen

Sí, no hay motivo de alarma. Nuestros hábitos alimenticios nos están sumiendo en la desesperación. Pero no todo está perdido, todavía. Todavía podemos apretarnos el cinturón y buscar soluciones.

La Solución

Hemos cometido un error horrible con nuestros hábitos de alimentación hasta el momento. A menos que hagamos un balance de la situación y tomemos el asunto en nuestras propias manos, las cosas no van a mejorar.

Lo primero es la conciencia. Tenemos que aprender qué alimentos son adecuados para nosotros y lo que no lo son. Tenemos que volver a la escuela (no literalmente, por supuesto) y entender cuáles son los nutrientes que su cuerpo realmente quiere y en qué medida.

Luego tenemos que trabajar en un régimen dietético para nosotros y nuestra familia para que podamos comer más sano. Debemos eliminar todos los alimentos que son perjudiciales - los carbohidratos, las grasas, los azúcares, que realmente no queremos - e incorporar alimentos que pueden aumentar nuestra salud.

Esto suena demasiado a sermón, lo sé. Pero ese es el único respiro que tenemos. Si seguimos comiendo galletitas Oreo, nunca vamos a mejorar. Pero hay esperanza. La esperanza reside en el hecho de que hay muchos alimentos por ahí que son tan sabrosos como los alimentos chatarra desagradable pero no los conocemos.

Estos son los alimentos de los que no sabemos de su existencia, de los que es probable que no nos importen o porque no sabemos cómo prepararlos, pero un buen libro de cocina saludable podría ayudar a entender varias formas interesantes de cocinar saludablemente. Incluso con el mismo tipo de dieta que usted come, usted puede evocar algunos platos saludables muy deliciosos. Sí, es muy posible. Usted puede modificar sus hábitos alimenticios en gran medida, mientras que al mismo tiempo cuidar su paladar.

El hecho es que la industria de la pérdida de peso es responsable de un modo muy significativo de esta caída de la raza humana desarrollada.

Necesitan seguir vendiendo sus Atkinses y Craigs Jenny y Zones y Medifasts y por eso los medios de comunicación no les dicen cómo podemos tomar las cosas con sus propias manos. Ellos nos muestran deslumbrantes imágenes de un antes y después de un tipo con una enorme panza y luego el mismo hombre con increíbles abdominales y nos dicen que la dieta lo hizo posible.

Pero el hecho es que, si tuviéramos que tomar las cosas en nuestras propias manos, podríamos fácilmente hacer eso también, sin necesidad de gastar miles de dólares en conseguir esas dietas. Y ¿qué es lo que tenemos que hacer?

Dos cosas básicas:

- Control de lo que comemos.
- Disfrutar del ejercicio físico.

Ahora bien, ¿son demasiadas cosas para hacer? ¿No se lo debemos a nuestro propio cuerpo que nos ha servido tan bien durante todos estos años? ¿No le debemos eso a nosotros mismos ya nuestras familias?

A lo largo de este libro electrónico que vamos a ver cómo podemos comer bien y en general modificar nuestra dieta con el fin de mejorar nuestras vidas. Y lo podemos hacer de una manera muy significativa.

Capítulo 3.

Qué Es Una Dieta Ideal?

Resumen

Comer Bien es esencial.

Usted debe saber cuál es su dieta ideal para eso.

Qué Es Una Dieta Ideal?

Hablando seriamente, nadie puede imaginarse lo que una dieta ideal es exactamente. Ahora bien, si se le preguntara a alguien lo que una dieta saludable es, eso podría ser fácil de responder.

Pero para saber acerca de una dieta ideal, usted necesita ver a la propia persona. Las dietas ideales están mucho más relacionadas con el tipo de estilo de vida que tiene la persona, su edad, su sexo, su nivel de actividad física durante el día e incluso su región geográfica y el clima.

Lo primero que hay que responder aquí es el nivel de calorías que cualquier persona debe tomar. Esto, por supuesto, varía de persona a persona, principalmente en función de su nivel de actividad física.

La siguiente tabla muestra los diferentes tipos de personas, que se caracterizan por varias cosas, y la cantidad de calorías que necesitan durante el día, lo que constituiría una dieta ideal para ellos.

Personas Y Estilo De Vida	Calorías Requeridas Por Día
Hombres Con Una Vida Sedentaria	2,300
Hombres Con Un Alto Nivel De Actividad Física	3,200
Mujeres Con Una Vida Sedentaria	2,000
Mujeres Con Un Alto Nivel De Actividad Física	2,500
Mujeres Embarazadas	2,500
Mujeres Que Amamantan	3,000
Niños hasta 1 año de edad	50, por cada libra de peso corporal

Niños de 1 a 10 años de edad	1,000 - 2,000
Varones Adolescentes	2,000 - 2,500
Mujeres Adolescentes	1,500 - 2,000

La dieta ideal depende de persona a persona, pero hay algunas similitudes que se aplican a todas las personas:

- La dieta debe tener suficientes hidratos de carbono, pero no un exceso de ellos. El exceso de hidratos de carbono puede causar la acumulación de glucosa en el cuerpo.
- Los alimentos fritos en aceite deben ser mínimamente utilizados. En todo caso, no se debe ingerir más de una porción de un alimento frito al día.
- Las verduras verdes deben ser una parte de la comida. La regla general es que los alimentos con mejores colores son más nutritivos, aunque hay algunas excepciones en ambos sentidos. Es decir, hay alimentos sin colores que son nutritivos (por ejemplo, la col) y los alimentos con colores que no lo son (hay una larga lista de ellos).
- Se deben preferir las carnes magras. Es muy perjudicial una comida repleta de alimentos no vegetarianos que no esté equilibrada con verduras.
- La cocción debe ser la suficiente y debe mantener los sabores naturales de los alimentos. Si bien las especias hacen que los alimentos tengan mejor sabor, También destruyen algunos nutrientes y por lo tanto se deben utilizar mezquinamente.
- Los materiales sintéticos se deben evitar por completo.

Capítulo 4.

Los Beneficios De Comer Bien

Resumen

Aquí está toda la motivación que necesita para mantener una alimentación saludable.

Los Beneficios de Comer Bien

Vamos a sumergirnos directamente en el tema.

Lo hace más saludable

Podríamos escribir todo un compendio sobre los beneficios de comer bien y todavía no cubriríamos totalmente los beneficios que realmente existen. El beneficio más significativo es que usted obtiene el control sobre su peso. Al comer bien, también se asegura de que sus funciones metabólicas - en particular su sistema inmunológico y el aparato digestivo - continúen funcionando bien. Usted también estará protegido de varias enfermedades crónicas, desde las enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis y la hipertensión a la diabetes.

Más dinero para usted

Comer comida sana significa gastar mucho menos. Sus cuentas en los supermercados se reducirán drásticamente y usted no se hundirá más en deudas con tarjetas de crédito si es que eso ya es un problema. Además, ahorrará un dineral en todos los gastos de salud que usted necesitaría si surgiera algún problema debido a los atracones en sus hábitos alimenticios.

Menos alimentos tóxicos en su cuerpo

Muchos alimentos hoy son tóxicos debido a los productos químicos sintéticos presentes en ellos. Cuando usted está tratando de comer bien, es mucho menos probable tener estas toxinas en el cuerpo debido a que uno de los principios básicos de una alimentación correcta es que no debería comer nada sintético. Además, al comer menos, usted también será capaz de reducir los vicios como el tabaquismo y el alcoholismo. Un vaso de cerveza es casi sinónimo de una noche de fiesta con sus amigos. Cuando usted come menos, no querrá además una cerveza. Del mismo modo, usted no querrá uno (o más) humo obligatorio al que usted tiende a tener después de cada comida.

Estilo de vida más activo

Cuando usted come mejor, notará que puede hacer su trabajo de una manera mucho mejor. Usted puede hacer más ejercicio, viajar más, jugar más, trabajar más y hacer así su vida más productiva.

Eso seguro es mejor que ser un vago gordo y descansar todo el día en un sofá, verdad? También puede involucrarse más con sus amigos y familia, lo que sin duda enriquecerá su vida.

Mejor Vida Social

Olvídense del “*feederism*” (acto de alimentar a otra persona, animándola a ganar peso y engordar en algunos casos sin límite concreto, cuanto más gordo se es más placer sexual se consigue tanto para el que da de comer y ayuda a la otra persona a engordar, como la persona que engorda y disfruta comiendo y subiendo de peso) y del fetichismo de la gordura, las personas con sobrepeso no se ven atractivas. Hay un fuerte tabú social sobre el exceso de peso en ciertas áreas del cuerpo humano.

Si usted está tratando de encontrar pareja, su gordura, literalmente, podría ser un obstáculo. No sólo eso, las personas que no pueden controlar sus hábitos alimenticios y por lo tanto su peso, están mal vistas por la sociedad, se las ve como personas que no pueden controlar sus impulsos básicos.

Este tipo de psicología existe, aunque muy poca gente habla sobre ella. Cuando usted come bien, notará que estos problemas desaparecen.

Capítulo 5.

Perder Peso Comiendo Bien

Resumen

La mayoría de ustedes quienes han descargado este libro electrónico quiere leer acerca de esta parte.

Así que aquí va, ¿cómo perder peso comiendo bien?

Perder Peso Comiendo Bien

Puede encontrar mucha información sobre la alimentación adecuada para bajar de peso. Pero hay algunas cosas que son más importantes que la propia comida. Vamos a hacer frente a esas cosas primero. Sin esto, su pérdida de peso sería un esfuerzo perdido.

La Motivación

Efectivamente, nadie puede perder peso sin la motivación correcta. Tiene que tener algo en mente, como una meta, que es lo que lo mantendrá determinado.

Este objetivo podría ser la necesidad de verse mejor (léase, más delgado), o estar más saludable, o ser más activo físicamente, cualquier cosa. Entonces usted tiene que fijar su mente en ese objetivo.

Este es el objetivo en el que usted tiene que pensar. Cuando esté seguro acerca de dónde quiere llegar, será capaz de trazar su camino de una manera mucho mejor.

Apoyo y Estímulo

Aunque hay personas que han perdido peso por sí mismas, todo sería mucho más sencillo si tienen familiares y amigos que las apoyan. Ellos deben alentarlas constantemente, no ridiculizarlas, y entonces el sistema sí dará resultados. Hay personas que han perdido peso porque pueden ser más productivas en su vida familiar. Esto puede ser una sensación muy fuerte y puede dar muy buenos resultados en función de la pérdida de peso.

También es muy eficaz realizar un programa de pérdida de peso con otra persona. Incluso una poca ventaja competitiva ayuda. De hecho, la competencia puede funcionar muy bien. No hay nada mejor que la necesidad de mostrarle a alguien que puede hacer algo. El régimen de alimentación real viene después. Ahora, no se deje influir por las diferentes modas alimentarias pasajeras que se ven en Internet.

Estas no son absolutamente necesarias. Lo que usted necesita es su propia determinación y un poco de esfuerzo en la elección de los alimentos adecuados.

Capítulo 6.

Comer Bien No Lo Es Todo

Resumen

Hay otras cosas que usted necesita para llevar una vida completa. El mero hecho de comer bien no es suficiente.

Comer Bien No Lo Es Lo Todo

Usted debe haber oído una y otra vez lo importante que es complementar sus hábitos alimenticios con otros varios aspectos de un estilo de vida saludable a fin de enriquecer su vida.

La dieta es una parte de nuestras vidas - es también una parte muy importante - pero no lo es todo. El ejercicio es lo primero que viene a nuestra mente cuando hablamos de algo para complementar una dieta. Ya sabemos la gran importancia del ejercicio físico. Si usted está dispuesto a comer bien, pero va a permanecer en un estado sedentario, entonces va a obtener muy pocos beneficios de sus recientes y mejorados hábitos alimenticios.

Hay otras cosas más que debemos complementar con nuestros hábitos de comer bien y de hacer ejercicio. Aquí hay una lista.

Actitud Positiva

A una persona que siempre está optimista y entusiasta sobre la vida, es probable que le vaya mejor en todos los ámbitos de la vida. La actitud positiva es un elemento muy importante de bienestar.

Capítulo 7.

Administrar La Alimentación,
La Familia y Los Amigos

Resumen

A veces, sentimos que estamos descuidando nuestra familia y amigos cuando estamos tratando de hacer algo para nosotros mismos.

Aquí es donde interviene el sentimiento de la vanidad.

Administrar La Alimentación, La Familia y Los Amigos

Muchas personas terminan pagando mucho más de lo que negocian cuando entran a un programa de alimentación saludable.

Estas son las cosas que he oído: -

"Empecé un programa de alimentación natural para mis hijos en casa, y ahora me odian por ello". - Una ama de casa con tres hijos.

"¿Hice algo mal? Mi esposo piensa que estoy más obsesiva sobre mi cintura, que lo que estoy de él." - Una mujer de 20 años.

"Acabo de perder la invitación a una fiesta, porque ellos pensaron que yo no podría soportar que la tentación se cruzara en mi camino". - Un joven oficial de mediana edad.

Estas cosas son muy naturales. Entramos en un programa de dieta y luego pasan estas cosas. Lo primero que debe superar es la burla de la gente que nos rodea. Sí, hay gente que se burlará de usted si comienza una dieta. Pero entonces, debemos recordar que hay muchas más personas que se burlarán de nosotros si no nos ponemos a dieta y esos kilos/ libras se siguen acumulando.

El segundo problema es que la persona que está en una rutina de alimentación saludable desea que otras personas de su entorno lo hagan también. Las mujeres tratarán de influir en otras personas de su familia a que deben también comer más sano, y los hombres tratarán de hacerlo cuando se encuentran entre su grupo de amigos.

Ahora, usted tiene que darse cuenta de una cosa. Ni siquiera usted realizó este plan de alimentación saludable hasta que no se convenció plenamente de ello. Usted no lo inició de inmediato, ¿verdad? Se tomó su tiempo. Hasta que no se dio cuenta de que usted debía cuidar de su salud, no comenzó a tomar las cosas más en serio.

Pero ahora que ha iniciado su programa de alimentación saludable, usted no tiene que esperar que los otros comiencen también ese plan de inmediato. Si es que deciden mantener una alimentación saludable, se tomarán su tiempo para decidir.

Haga todo lo posible para convencerlos, explicando los beneficios que obtendrían en su salud y todos los otros beneficios que obtendrían al comenzar a comer sano. Pero no los fuerce a alimentarse de brotes todavía.

Una cosa más es que las personas que están en un programa de alimentación saludable tienden a ver grandes problemas donde realmente no los hay.

Ellos quieren que todos sepan sobre el sacrificio supremo que están haciendo por evitar cierto alimento.

Dirán a todos que están saltando comidas y comen únicamente alimentos que se consideran saludables, etc. Pero esta realidad podría excluirlos de algunos círculos sociales. Como que, sus amigos ni siquiera lo llamarán la próxima vez que vayan a Taco Bell.

El mejor enfoque sería permitir que sus amigos sepan que usted se permite diferentes alimentos de vez en cuando, lo que debe hacer realmente es evitar el estrés. De esta forma, ellos no se preocuparán tanto acerca de sus hábitos alimenticios.

Capítulo 8.

Sus Motivaciones Para Comer Bien

Resumen

Usted necesita la motivación correcta para cualquier cosa que haga, todavía más, si usted está tratando de entrar aun programa difícil de alimentación saludable.

Sus Motivaciones Para Comer Bien

Es difícil para la mayoría de la gente a entrar a un programa de alimentación saludable. Usted ha estado comiendo tantos alimentos fritos y bebiendo tantos refrescos y cervezas por tanto tiempo que ahora ni siquiera piensa que dejarlos puede ser una pesadilla.

De hecho, la mayoría de la gente no piensa en comer saludable, por esa paranoia que se asocia con la dieta. Ellos no se creen capaces de sobrevivir a una. Pero, por supuesto, no es necesario ser tan insoportable sobre usted mismo desde el principio. Comience lentamente, deje un tipo de alimento a la vez.

Usted no necesariamente debe dejar de comer todo lo que come si puede reducir la cantidad y la frecuencia. Como alternativa, puede comer de manera saludable a través de la semana y tener un pequeño banquete en una de sus comidas de fin de semana.

Estas son algunas maneras de evitar el confinamiento de una alimentación sana, pero aún así la gente necesita motivación.

Mantenga siempre un objetivo en mente

Cuanto más fuerte sea su meta, más motivado estará. Esta meta podría ser cualquier cosa - desea verse mejor antes de un evento social próximo, quiere sentirse mejor, usted quiere llegar a ser más activo y enérgico, quiere hacer cosas que no puede hacer debido a su peso, desea mantener una vida saludable, o simplemente usted se quiere mostrar diferente a un amigo que lo ridiculizó!

Lo importante es que usted tiene que mantener este objetivo en mente con severidad y luego usarlo como factor de motivación.

Determínese A No Rendirse

Si usted se determina a no rendirse, le resultará más difícil apartarse de su régimen de alimentación saludable. Si es posible, haga esta resolución frente a su familia, o amigos, o los colegas del trabajo. Esto ayuda porque cada vez que sienta la tentación de comer algo no saludable, se le recordará su resolución y se detendrá.

Elija Un Hobby Difícil

Usted podría tratar de mantenerse interesado en algo que es difícil de hacer en este momento, pero será más fácil una vez que su cuerpo esté en mejor forma.

Nadar y bailar son buenas opciones. Estas actividades pueden mantenerlo muy interesado si lo intenta una vez, pero tendrá que estar en mejor forma para hacerlo bien. La parte divertida es que cuando usted nada o baila, pierde peso automáticamente!

Consiga Pareja

Esta es la mejor motivación que podría tener. Consiga a alguien con un problema similar para que inicie junto a usted el programa de alimentación saludable.

Ambos se darán ánimo uno al otro. Incluso podrían competir entre sí y ver quién lo está haciendo mejor. Esto ayuda porque usted no estará solo en esta misión, usted tendrá compañía.

Capítulo 9.

Como No Volverse Obsesivo
Por Comer Bien

Resumen

Hay que comer bien, pero ¿hasta qué punto? ¿Hasta dónde podemos aguantar esto?

Cómo No Volverse Obsesivo Por Comer Bien

Es importante comer bien, pero también es importante no llegar a ser obsesivo al respecto. Es entonces cuando empiezan los problemas. La obsesión por comer bien podría llevar a varias complicaciones. Usted puede en varias ocasiones estresarse en exceso.

Cuando usted está estresado, se libera una hormona conocida como cortisol. Esto tiene un efecto adverso en el cuerpo. El cortisol ralentiza los procesos metabólicos del cuerpo y por lo tanto el problema del peso se agrava mucho.

Esta es sólo una de las razones por las que no se debe obsesionar por comer bien. También existe el problema que usted puede privar a su cuerpo de la cantidad requerida de nutrientes al reducir drásticamente la ingesta de alimentos.

Usted puede no estar recibiendo las vitaminas que su cuerpo necesita para desarrollarse adecuadamente y esto podría conducirlos a problemas y enfermedades por una carencia dietética. Además, la deficiencia nutricional puede causar anorexia, una enfermedad que puede abrir toda una caja de Pandora, llena afecciones para la salud.

Luego, se debe considerar el aspecto social. Consciente o inconscientemente, es posible que atormente a otras personas con obsesiones sobre los alimentos, como lo hemos visto antes.

Por lo tanto, es importante que usted no lleve su hábito de comer bien tan lejos, al punto de que se convierta en una obsesión.

Usted está haciendo esto para controlar su vida, pero no debe dejar que esto lo controle a usted.

La mejor manera, es disfrutar de vez en cuando. Déjese llevar en ese día de la semana. Lleve a su familia con usted. Esto podría ser un domingo por la noche. Este es el día en que su familia sabe que usted se permite comer cualquier cosa.

Disfrute de una gloriosa comida ese día, sobre todo, como recompensa por mantenerse al día durante la semana. De hecho, si se toma esto con el espíritu correcto, todos los domingos podría ser una especie de fiesta para usted.

No se estrese demasiado a si mismo, así esto no se convertirá en una obsesión. Hay varios ejercicios de respiración y de control mental que puede utilizar.

Haga que su mente sane junto con su cuerpo. Esta es la mejor manera de prohibir que el estrés cause estragos en su espacio mental.

Usted puede aprender estos ejercicios de los diferentes programas de fitness que se muestran en la televisión y también de varios videos en sitios como YouTube.

Capítulo 10.

Comer Bien y Administrar Su Vida

Resumen

Coma Bien, Viva Bien.

Comer Bien y Administrar Su Vida

Cuando usted coma bien durante un tiempo, notará que las cosas comienzan a encajar automáticamente en su lugar. Su vida de repente se convierte en una mucho mejor y ve que empieza a ganar el control sobre ella. Y todo esto sucede porque ha tomado el control de sus hábitos alimenticios.

Lo más importante es que tiene que ser tenaz. Probablemente usted comenzó con un programa "coma bien", ya que tenía algunos kilos de más en su cuerpo. A través de sus constantes esfuerzos, ha logrado superar esa situación. Su cuerpo está mucho mejor ahora. Pero eso no significa que usted puede empezar ahora a darse atracones de comida. Tiene que seguir con su régimen de alimentación saludable. Sólo entonces experimentará los verdaderos efectos en la administración de su vida.

Si realiza un programa de alimentación saludable durante por lo menos dos meses, se quedará en él de por vida. Es un hecho. Por lo tanto, usted sólo debe mantener la concentración durante dos meses. Usted se dará cuenta de que los beneficios que obtenga durante esos dos meses lo mantendrán enganchado en el programa para siempre.

Lea libros, vea videos, investigue en Internet, encuentre situaciones y ejemplos de personas que han vuelto a tener el control de sus vidas al moderar sus hábitos alimenticios. Usted encontrará mucha inspiración en estas historias y querrá aplicarlas también a su vida.

Por lo tanto, permanezca en él. Si está buscando una forma de mejorar sus tareas físicas, o quiere mejorar su resistencia, o quiere quitarse algo de peso no deseado, la manera de hacerlo es comiendo bien.

Usted será capaz de obtener todos estos beneficios y, lo más importante, usted será capaz de pasar más tiempo con su familia y amigos.

Sin más, esto es lo que realmente le ayudará a administrar su vida y hacerla más significativa.

Conclusión.

Conclusión

La administración de su vida está en sus propias manos. Comer bien es una de las mejores maneras de hacerlo.

Ahora ya sabe lo que eso significa para usted.

Siga adelante y diseñe un programa de alimentación saludable para hoy mismo

Todo lo mejor para usted!!!