

Esta nueva situación creada por el confinamiento del coronavirus COVID-19 hace que debamos de adaptarnos en muchos sentidos, psicológicos, físicos, y alimenticios.

Una alimentación equilibrada y unida a un poco de actividad física, nos ayudará a llevar la situación de una manera mas balanceada no sólo a nivel físico, sino también a nivel psíquico y como medida de prevención ante las posibles enfermedades.

En estos momentos del confinamiento nuestra alimentación es clave y es una de las mejores opciones que podríamos realizar, ya que nos beneficiaríamos tanto en nuestra salud como en el bienestar emocional.

Partiendo de la base del nombre ALIMENTO y PRODUCTO ALIMENTARIO;

ALIMENTO, es todo lo que comemos y bebemos que nos aporta nutrientes a nuestro organismo. Como por ejemplo, patata, zanahoria, pera, verdura, carne, pescado, legumbres...

PRODUCTO, es todo alimento que está sujeto a procesos y cambios tanto físicos como químicos mediante el tratamiento de manipulación, conservación y envasado siendo apto para consumo humano. Como por ejemplo, patatas fritas, ketchup, mayonesa, cereales azucarados, natillas, refrescos...

Cuales son las recomendaciones básicas?

Primero

Lo primero es la ingesta de agua, sabemos que el 70% de nuestro cuerpo humano está compuesto por agua, con lo cual lo primero que debemos de hacer es aumentar la ingesta de agua.

Segundo

Aumentar la ingesta de hidratos de carbono, cuando hablamos de hidratos de carbono hablamos de alimentos (frutas y verduras) y no de productos (pizzas, macarrones...).

Tercero

Mide tu talla. Mediante una cinta métrica anota cuál es tu diámetro abdominal, ya sabes que el diámetro abdominal está relacionado con problemas de salud como:

- Sobrepeso y Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión arterial

Cuarto

El movimiento. Como ya habrás oído en alguna ocasión el movimiento es vida y la rigidez es muerte. Si te mueves, vas mejorar la circulación de retorno, vas a disminuir tus niveles de glucosa, vas a disminuir tus niveles de triglicéridos, vas a disminuir tus niveles de colesterol, vas a mejorar tu frecuencia cardiaca y respiratoria, y sobre todo vas a aumentar tu energía, con lo cual todo va a ser beneficioso para ti.

Quinto

La respiración. Es de vital importancia saber respirar y sobre todo saber que tipo de ejercicios respiratorios son buenos para una cosa o para otra.

Si quieres saber más sobre como disminuir tu peso con un plan básico de éxito te recomiendo que te descargue el pdf.

En el pdf podrás aprender:

- Cómo nutrirte bien y comer de forma saludable (huye de dietas milagro)
- Cómo perder peso

La importancia de la hidratación, que, porque y como hacerlo?

No vale con decir, yo bebo 1,5L a 2 L todos los días... a que te refieres? A agua? o a refrescos? Y porque bebes esa cantidad y no la que deberías?

Que alimentos comer?

Aprenderás a saber que alimentos debo de comer y cuales productos debo de eliminar para mejorar tu peso y tu calidad de vida.

Que saber que macronutrientes son claves?

Aprenderás a calcular cual es la ingesta que tu cuerpo necesita a nivel de macronutrientes.

Como calcular si tu diámetro es el correcto o por el contrario puedes ser candidat@ a tener diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial?

Aprenderás cual es el diámetro exacto que produce que todas esas patologías se mantengan y como prevenirlo.

Que tipo de alimentos son recomendable?

Aprenderás que alimentos son recomendables y cuáles no. Además también tendrás varios ejemplo de cómo realizar el desayuno, la comida, la cena...

Que tipo de respiración es aconsejable para disminuir mas rápido mi talla?

Que tipo de respiración podrás hacer para obtener beneficios mucho más rápido y sobre todo para disminuir tu talla.