

Consejos para un cuerpo perfecto



DICNABEL AMORÓS ALBA
 Experta en estética profesional avanzada
 Asesora de imagen en Belleza y Estilo
www.daimagen.es

Con la llegada del calor, nuestras clientas acuden a nosotras en busca de tratamientos adelgazantes para conseguir un cuerpo firme que lucir. Pero no basta con utilizar los cosméticos y la aparatología más efectivos: es importante que las clientas cuiden sus hábitos y disciplinas para mejorar los resultados y mantenerlos en el tiempo.

Perder peso y reducir volumen puede ser muy sano si, además del tratamiento estético profesional, se apoya el proceso con una dieta alimenticia adecuada. La comida es un placer, así que cuando es necesario restringir la dieta para reducir peso y volúmenes,

esta dieta no debe suponer una tortura: una dieta que hace sufrir, no es una buena dieta. Las dietas de adelgazamiento "relámpago" pueden ser muy peligrosas para la salud, y suelen tener un importante efecto rebote, por lo que la apuesta más saludable es perder entre medio y un kilo semanal máximo.

Obsequiando a nuestros clientes con unos consejos básicos y muy sencillos de seguir, lograremos que se muestren más satisfechos con los resultados obtenidos y agradecidos por toda la información y consejos que les ofrecemos

Hábitos saludables para adelgazar

Ante todo, es esencial no obsesionarse con la báscula. Basta con pesarse una vez a la semana, sin ropa y en ayunas, teniendo en cuenta que la pérdida de peso es un logro progresivo. Es recomendable también hacer la compra con el estómago lleno para evitar tentaciones, ciñéndonos a una lista detallada de lo que es necesario.

Igual de importante que lo que comemos, es cómo lo comemos: ingerir rápido supone una sensación de saciedad ficticia, por lo que el hambre vuelve a aparecer mucho antes. Una buena comida debe tomarse sentado, masticando despacio y bien, sin otras actividades que distraigan de los sabores como la televisión o la lectura, ya que se tiende a comer más cuando se hace mecánicamente. Además, se debe permanecer sentado y reposar al menos un cuarto de hora al terminar para saciar mejor el apetito.

El contenido de la dieta debe ser variado, sin evitar ningún grupo alimenticio, buscando el equilibrio. La principal regla a seguir es no abusar de la cantidad de alimentos hipercalóricos e insanos. Las dietas ricas en carbohidratos (frutas, verduras, pasta, arroz, cereales, legumbres, hortalizas) suelen ser las más recomendables, ya que tienen más agua y más fibra con una menor densidad energética que las ricas en grasa, provocando una mayor saciedad. Aunque requieren el consumo de una gran cantidad de alimentos para conseguir un cierto nivel de energía, también está demostrado que incrementan el gasto calórico, utilizando el 23% de las calorías ingeridas frente al 3% de las grasas antes de ser almacenadas.

Una rutina adecuada también ayuda a una dieta saludable. Deben repartirse las comidas en cinco tomas diarias, sin saltarse ninguna ni picar entre horas (o, si el hambre aprieta, consumir alimentos bajos en calorías como fruta o yogures). Dos de las comidas deben ser consistentes (desayuno y comida), mientras que las otras tres deben ser más ligeras (media mañana, media tarde y cena). El desayuno en especial debe ser potente, ya que al tratarse de la primera toma del día debe aportar entre un 20 y un 25% del aporte calórico diario. La cena, en cambio, debe ser ligera y tomarse al menos dos horas antes de acostarse, puesto que por la noche el metabolismo se ralentiza y los alimentos se metabolizan como grasas más fácilmente.

Más consejos de salud

Otros consejos fundamentales incluyen un consumo importante de agua, de dos litros diarios como mínimo, ya que ésta ayuda a mantener la línea mejorando los intercambios celulares, activando

el funcionamiento del riñón y eliminando la grasa por la orina. El consumo de sal debe ser mínimo, ya que aumenta la retención de líquidos, y los fritos son los grandes enemigos de la dieta por su alto contenido calórico, siendo preferible cocinar al vapor o a la plancha, que mantiene mejor las vitaminas y minerales. El aceite de oliva también es preferible a otros aceites, ya que dos cucharadas diarias aportan una cantidad saludable de ácidos grasos monoinsaturados. Por su parte, los licores contienen bastantes calorías, por lo que es mejor limitar el consumo de alcohol, sobre todo después de comer.

La práctica de deporte es fundamental: además de eliminar grasas y quemar calorías, tonifica todo el organismo. Caminar una hora diaria o hacer una hora de natación, aerobic o footing cada dos días es una garantía de salud y mantiene el peso controlado. Dormir poco, en cambio, engorda, ya que el sueño insuficiente provoca la generación de la hormona que estimula el apetito e inhibe la que da al cerebro señales de saciedad.

Gran parte del proceso de perder peso es también un esfuerzo psicológico. En primer lugar hay que analizar las sensaciones que acompañan la comida: a veces se come por estar deprimido o agobiado, con ansiedad, convirtiéndolo en un sustituto emocional. En estos casos es preferible buscar el apoyo y asesoramiento de un especialista en nutrición, que ayudará a fijar objetivos realistas y vigilará la respuesta y evolución del organismo. También es importante buscar alicientes y mantener una buena motivación que ayude al mantenimiento a largo plazo, por ejemplo rodeándose de ropa atractiva, dibujando un gráfico con el peso perdido o realizando dietas puente cada cierto número de semanas para ver resultados más evidentes.

Luchar contra la flacidez

La primera cuestión a tener en cuenta al enfrentarse a la flacidez, es que no es lo mismo la flacidez de la piel que la flacidez muscular: la primera se debe al debilitamiento de las fibras de colágeno y elastina, por haberse estirado demasiado, o por el factor biológico y el envejecimiento; la segunda está directamente relacionada con los músculos y su tonicidad, siendo causada por la falta de ejercicio y actividad muscular o enfermedades neurológicas que cursan con pérdida de masa muscular.

De este modo, para conseguir eliminar la flacidez de la piel y mejorar la calidad de su elasticidad, es necesario también un buen tono muscular, ya que fortaleciendo y aumentando el volumen de la musculatura se logra tensar la dermis. Esto se consigue gracias al ejercicio físico, en especial mediante los ejercicios de fuerza, que son los más recomendables para obtener resultados más rápidos y efectivos que con las actividades aeróbicas.

“

Las dietas de adelgazamiento “relámpago” pueden ser muy peligrosas para la salud, y suelen tener un importante efecto rebote, por lo que la apuesta más saludable es perder entre medio y un kilo semanal máximo.”



Existen también otros factores externos que hay que tener en cuenta para una buena tonicidad de la piel:

- **Proteínas:** necesarias para la creación de músculo, debe consumirse un gramo por cada kilo de músculo que tengamos. Es preferible consumir las carnes y los pescados con legumbres y cereales.
- **Cinco comidas al día:** la alimentación bien repartida a lo largo del día mantiene la energía constante y acelera el metabolismo.
- **Combinación de ejercicios:** resulta más saludable y efectivo combinar el ejercicio cardiovascular para quemar grasas y el ejercicio de peso para reafirmar músculos y piel, pero sin agotar nunca el cuerpo.
- **Sí a los carbohidratos:** éstos deben ser la principal fuente de energía del organismo, ya que si no el cuerpo recurre a los músculos para abastecerse y reduce su masa.

El ejercicio físico como base

Para conservar los resultados obtenidos con los tratamientos de cabina adelgazantes es esencial el mantenimiento continuo y seguir un estilo de vida sano. Mantenerse en forma toda la vida con una buena alimentación es la base de todo, y evita tener que seguir dietas estrictas y realizar enormes sacrificios para unos resultados efímeros.

El ejercicio diario incrementa el consumo de calorías y evita la pérdida de masa muscular que se produce al perder peso, por lo que, combinado con una dieta equilibrada, resulta un aliado perfecto para conseguir una figura delgada y firme. A nivel general, moverse y practicar una buena respiración es fundamental, quemando grasas mejor y fortaleciendo el cuerpo.

El ejercicio más sencillo por el que se puede comenzar a adquirir una rutina deportiva es el de caminar: debe crearse un hábito de cómo mínimo tres veces por semana, iniciándose de forma gradual con 20 minutos la primera semana e incrementando en 10 minutos cada semana más hasta alcanzar la hora diaria. Es importante caminar con una postura derecha, sin arquear la espalda, y realizar cinco minutos de estiramientos antes y después de la marcha.

También pueden añadirse una serie de ejercicios simples para el día a día, especialmente recomendables para personas con trabajos sedentarios que pueden ser perjudiciales para la circulación sanguínea y la masa muscular: por ejemplo, levantarse cada hora durante unos 10 minutos para ejercitar los músculos de piernas, glúteos y abdomen; o, incluso sentados, contraer los glúteos en tres series de 15 a 20 repeticiones para fortalecer la musculatura sin esfuerzo.

Para modelar y reducir grasa en todo el cuerpo, las disciplinas ideales son la natación y el Pilates, pues trabajan la musculatura en su totalidad. Para trabajar en distintas zonas específicas del cuerpo, hay ciertas actividades que son más efectivas:

- **Brazos:** levantar pesas, natación, baloncesto, balonmano y voleibol.
- **Pecho:** natación y algunos aparatos para fortalecer pectorales.
- **Abdomen:** ejercicios abdominales diarios hasta conseguir un vientre plano.
- **Piernas:** caminar, correr, bicicleta, natación, step.
- **Glúteos:** subir escaleras, caminar, footing. ■

↳ beauty-forum.es

Encontrarás más artículos sobre **reafirmantes** consultando nuestro portal