

Estrategias para lograr tu objetivo.

1. Comienza todas tus mañanas realizando un ritual (no te tomará más de 10 minutos) que te conecte contigo mismo (a) como, agradecer, meditar, decretar. Concéntrate y ¡respira!. Esta acción te permitirá que puedas vivir en el momento presente.
2. Haz tres comidas principales (Desayuno, almuerzo y cena) sólo cuando haya hambre puedes consumir tu snack de media mañana y/o media tarde. Procura no hacer ayunos tan largos durante el día (Ejemplo: 8 horas sin comer).
3. Antes de cada comida toma primero un vaso con agua. Intenta brindarte un tiempo para consumir tus alimentos de manera tranquila, con los 5 sentidos, sin el celular, relájate y disfruta de tus alimentos libre de preocupaciones.
4. Organiza tus comidas de tal manera que puedas tener siempre a la mano tus snacks (fruta, semillas, yogurt, o lo que se te indique). Agrega a tus ensaladas semillas de chía, ajonjolí, semillas de girasol, o quinua.
5. Duerme al menos 6 horas por la noche (hazlo entre las 10:00p.m y 11:00p.m.). El cuerpo necesita de buen descanso para tener un mejor funcionamiento.
6. Limita el consumo de gaseosas, dulces, chocolates, caramelos, bollería, etcétera.
7. De preferencia consumir preparaciones como guisos, al horno, a la plancha, salteado, sancochado o al vapor.
8. Reduce el consumo de azúcar. Puedes reemplazar con estevia (stevia) o sucralosa (sugafor).
9. Prioriza el consumo de frutas enteras y/o picadas. En el caso de hacer jugos agregar vegetales como apio, espinaca, perejil, limón, etc.
10. Reduce el consumo de sal. Puedes utilizar sal marina o sal rosada en cantidades pequeñas. Utiliza orégano, tomillo, perejil, culantro, etc. Evita el consumo de los cubitos y sazónadores (doña gusta).
11. Los aliños para las ensaladas se elaboran con: Limón o vinagre con un poco de aceite de oliva extra virgen o palta picada o aceitunas picadas, sal marina y pimienta.
12. Mantente hidratado durante el día, de preferencia con agua pura desde la primera hora del día y limita su consumo luego de las 6pm.
13. Evita pesarte constantemente, si deseas hazlo solo una vez por semana.

Lo más importante: ¡Sonríe y mantén una actitud positiva a donde quiera que vayas!