

puedes limitar los que tengan más calorías. Aprenderás que es posible perder peso comiendo más.

Dile adiós a la sobremesa. Mientras más tiempo permanezcas en la mesa, más tendencia tendrás a seguir comiendo, aunque no tengas hambre. Dedicar a cada comida media hora. Es suficiente tiempo para que te sirvas y disfrutes tus alimentos, masticándolos lo más despacio que puedas. Así te sentirás saciada(o) con menos. En cuanto termines, levántate y sal de la cocina o del comedor. Una retirada a tiempo te permitirá irle ganando la batalla al sobrepeso.

Reduce el azúcar. La consumimos no solamente en los postres, sino en grandes cantidades en las bebidas, como el té o el café. Si no puedes prescindir del azúcar, usa solamente la mitad de la cantidad que les añades habitualmente. Prueba eliminar las bebidas azucaradas como los jugos (zumos) de fruta y sobre todo, las sodas. No elimines tu vaso de jugo de naranja en el desayuno, pero sustituye el resto de las bebidas durante el día por agua que aporta **0** calorías.

Limita el consumo de alcohol. Contiene más calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas, así que usa tu fuerza de voluntad para limitarte a una copa de vino u otro tipo de trago.

Usa platos, o vasos, más pequeños para servirte. El plato, o el vaso, se verán llenos con menos cantidad de alimentos. Así consumes menos calorías y visualmente no notarás la diferencia. Sigue aplicando el consejo de servirte sólo una vez para lograr un efecto multiplicador.

Ojos que no ven. Si no traes a casa los alimentos que no te convienen (dulces, galletitas, *chips*, sodas, tú sabes exactamente cuál es tu debilidad), no podrás ni comerlos ni inventarás excusas para consumirlos. Ve al supermercado con una lista específica y no compres por impulso.

Aunque no vayas al gimnasio, realiza algún tipo de ejercicio. Caminar alrededor de la cuadra, nadar en la piscina o alberca, montar en bicicleta, jugar un partido de tenis, son algunos ejemplos de las actividades que te ayudan a mantenerte en forma sin poner un pie en el gimnasio.

Mientras más te motiven y agraden, mejor. Día a día y poco a poco verás como la ropa te va quedando más ligera y suelta y es que has empezado a perder todo ese peso que tienes de sobra, sin mucho esfuerzo y sin mencionar la palabra dieta.

¿Cuándo te animas a empezar?
No lo pienses 2 veces: te verás mejor y estarás dando un gran paso de avance en el cuidado de tu salud.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



10 Consejos para **Perder peso** **SIN HACER DIETA**

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y
Colaboración Conseguiremos
la Custodia Compartida
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____
 Apellidos: _____
 Domicilio: _____ n° _____
 Población: _____
 C.P.: _____ N.I.F.: _____
 e-mail.: _____
 Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

- **84´00** € Anuales
- _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
 N°: **2038-1893-75-6000068701** ó
 domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ n°: _____
 Población: _____ C.P.: _____
 Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□
 En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

10 consejos para perder peso sin hacer dieta. Por **Doctora Aliza** • 05.12.2011

Francamente no sabes qué te disgusta más: si el sobrepeso o tener que hacer dieta. Como pasar hambre y privarte de lo que te gusta lo sigues dejando para mañana. Basta que introduzcas pequeños cambios en tus hábitos alimenticios y en tu estilo de vida para ir perdiendo peso poco a poco.

Aquí tienes 10 consejos para que recuperes la forma y el peso ideal sin mucho sacrificio. Si las dietas estrictas y de pocas calorías no son para ti, ni tampoco tienes tiempo ni ganas para largas sesiones de ejercicios, todavía te quedan opciones: realizar pequeños cambios en tu alimentación para ir reduciendo el peso, de forma más modesta pero más segura a largo plazo. Para ayudarte en el proceso, te proponemos las siguientes sugerencias:

¿Qué tal se te da la suma? La mayoría de las dietas restan alimentos. Pero tú vas a sumar, alimentos que te ayuden a lograr tu objetivo. Añade a tu cena de hoy los 2 vegetales o verduras que más te gusten (espinaca, calabacines, zanahorias, coliflor) a tu porción de proteína (una pechuga de pollo, o carne, por ejemplo). Como los vegetales contienen fibra te sentirás más satisfecha(o) con menos calorías. Evita aderezos ricos en cremas. En su lugar, aderézalos con un chorrito de limón, o una vinagreta ligera. Continúa añadiendo alimentos saludables a tus menús (más vegetales frescos, más fruta natural, más arroz integral).

Solamente una vez. No te prives de los alimentos que te gustan, pero con moderación. Sírrete una porción y no repitas, especialmente si es un plato de alto contenido calórico. Tampoco tienes por qué renunciar por ejemplo a ese postre delicioso

que prepara tu abuela, pero confórmate con un par de cucharaditas.

Sustituye los ingredientes por algo más ligero. ¿Te encanta la pasta? Sírvela con salsa de tomate en lugar de la salsa Alfredo, más alta en calorías. Acompaña las hamburguesas con ruedas de tomate y hojas de lechuga en lugar de queso derretido. O sirve una papa asada con crema agria sin grasa (o yogurt desgrasado) y baja en calorías en lugar de mantequilla, arroz salvaje en lugar de arroz blanco o un coctel de frutas naturales en lugar de las enlatadas que vienen en jarabe. ¿Ves la diferencia? Si aprendes a sustituir los ingredientes de forma inteligente, podrás seguir comiendo los platillos de siempre, pero más ligeros y no sentirás que te estás sacrificando. Intenta seguir estos consejos.

No saltes comidas. Cuando comes frecuentemente (en pequeñas cantidades, se entiende), el metabolismo se acelera y se queman muchas más calorías que si pasas horas y horas sin ingerir alimento (lo único que se logra con esta práctica es frenar el metabolismo, exactamente lo opuesto de lo que te conviene, que es "quemar" los depósitos de grasa de reserva). Además de tu desayuno, el almuerzo y la cena, planea 2 meriendas ligeras (que pueden ser un puñado de nueces, un ramito de uvas, un yogur bajo en calorías o una barrita de energía de 90 o 100 calorías). Planifica el horario de la cena para que no te acuestes sin hacer la digestión. Si tienes hambre antes de acostarte, olvídate del helado o cualquier alimento azucarado. En su lugar, come una rebanada (lasca) de pavo magro o un puñado de frutos secos.

Planea tus menús considerando la densidad energética de los ingredientes y de esa forma