

GUÍA PARA EMPEZAR A CAMBIAR HÁBITOS ALIMENTICIOS Y TENER UNA VIDA MÁS ACTIVA

PLAN DE 21 DÍAS

Para empezar a cambiar tu estilo de vida, debes tener en cuenta que es un proceso y que el cuerpo para que se adapte al cambio debe pasar 21 días, para poder lograr nuestro objetivo debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. TOMA LA DECISIÓN Y TEN CLARO TU META FÍSICA Y DE SALUD.

Esto es un compromiso personal, un reto que nos ponemos nosotros mismos para que nadie nos saque o nos robe nuestros planes con malos comentarios o burlas, debemos ser fuertes y demostrarles con hechos a las personas que piensan que no lo vas a lograr, pero lo más importante es demostrarnos a nosotros mismos que si podemos lograrlo.

2. TENER DISCIPLINA Y CONSTANCIA

Es muy importante este punto porque si uno de ellos fallamos no podremos avanzar y abandonaremos nuestro objetivo. Disfruta del proceso y sonríe siempre porque si o si los resultados llegarán.

3. AUTOMOTIVACIÓN TODOS LOS DÍAS

Todos los días declara esto:

“YO PUEDO”

“NADIE LO HARA POR MÍ”

“ME QUIERO Y ME AMO”

“VOY A CAMBIAR MI ESTILO DE VIDA”

Esto te dará la fuerza de seguir y continuar con tu propósito porque cuando uno declara algo positivo se cumple (**el poder de la atracción**).

4. PLANIFICAR TU LISTA DE MERCADO X SEMANA

Hacer tu lista de mercado te ayudará a planificar tus comidas diarias y así no te estresaras en que vas a comer cuando comience tu día. Te va ayudar a elegir alimentos saludables de los que más te gusten y variar x día para que el proceso sea agradable, sin estrés, comiendo saludable y rico.

Teniendo los alimentos a la mano evitaras comer cosas que no debes.

5. ELIMINAR LA COMIDA CHATARRA DE TU DISPENSA

Debemos tomar conciencia que la comida chatarra solo nos traerán enfermedades y debemos eliminarla de nuestra cocina para evitar tentaciones. Al principio va hacer un poco difícil, pero, así como el cuerpo se acostumbró a comer mal también se va a acostumbrar a comer sano, es solo cuestión de tiempo. Por eso hay que tener mucha fuerza de voluntad y disciplina.

6. TOMAR TÉ VERDE

El té van a ayudar a limpiar, desintoxicar tu cuerpo de todo lo malo que no puede expulsar fácilmente.

Así podrás absorber mejor todas las vitaminas proteínas y minerales que ingerimos y vas a obtener mejores resultados en base a tu objetivo y mucho más rápido.

7. COMER 5 VECES AL DÍA

Tenemos que organizarnos, hacer un horario y respetarlo, para poder cumplir las 5 comidas diarias. (comer cada 3 horas)

Esto nos ayudara a controlar la ansiedad.

Nos favorece mucho a la quema de grasa ya que el metabolismo siempre va a estar activo y el cuerpo no va acumulará, ni almacenará grasa.

8. CENAR 2 A 3 HORAS ANTES DE DORMIR

Es importante no cenar muy tarde ya que evitaras cansancio al despertarte, que el abdomen se hinche, dolores de cabeza y sobre todo que tú metabolismo se ponga lento.

9. CONSUMIR LA CANTIDAD DE AGUA SEGÚN TU PESO

La hidratación es sumamente importante, debemos consumir de agua 1 litro x cada 25 kilos, todos los días. Agua pura no refrescos.

10. HACER EJERCICIO

La actividad física es un punto clave para llevar un Estilo de vida Activo, ya sea cual fuese tu objetivo debemos ejercitarnos de 3 a 4 veces x semana, mínimo 30 minutos.

Esto se puede hacer en casa, al aire libre o en el gym. No hay excusas solo organízate.

PROGRAMA PONTE EN FORMA.....WHATSAPP 935429041

LIDIA DELGADO

