LOGRA UN PESO ADECUADO DE FORMA SALUDABLE

Lograr y mantener un peso adecuado es una parte importante en el rompecabezas de tu salud y bienestar general. Vivir con obesidad o con sobrepeso incrementa el riesgo de desarrollar problemas graves en la salud, incluyendo enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer[1]. Mantener un peso saludable no solo reduce el riesgo de sufrir este tipo de problemas, sino que también te ayuda a mejorar tu calidad de vida. Estos prácticos consejos pueden ayudarte a alcanzar tus metas para un peso y estilo de vida saludables.

ORGANIZA TUS DÍAS CON ANTICIPACIÓN

Aparta tiempo para ejercitarte; durante el fin de semana, prepara comidas saludables para el resto de la semana o guarda tu comida la noche anterior. Al realizar un plan por adelantado, estarás comprometiéndote contigo mismo para llevarlo a cabo.

COME SNACKS DE FORMA CONSCIENTE

Un control de peso exitoso comienza al comer conscientemente e incluir snacks saludables. Sentarse a comer, saborear cada bocado y apagar la televisión durante las comidas, son ejemplos de cómo puedes practicar esta conciencia y enfocarte reamente en disfrutar los alimentos. Puedes también buscar pistas para identificar cuando estés satisfecho, dejar el tenedor o respirar hondo son buenas técnicas para sentirte satisfecho con lo que hayas comido.

IDENTIFICA TU PESO ADECUADO

La forma en que te sientes con tu peso es quizá mucho más importante que lo que dice la báscula. Las tablas del peso ideal pueden no contarte la historia completa, así que es importante escuchar a tu cuerpo y encontrar el peso con el cual te sientas cómodo, como parte de un estilo de vida saludable y activo.

CREA TU COMBINACIÓN GANADORA

Las comidas y los snacks que combinan proteínas, fibra, y grasas buenas te ayudan a combatir el hambre y sentirte satisfecho hasta la siguiente comida.

COMBINACIONES GANADORAS DE SNACKS
Aguacate + Pan integral tostado + Salsa
Queso cottage + Rodajas finas de almendras + Frutos rojos
Manzana horneada + Mantequilla de almendras + Granola
Hummus de edamame + Chícharos + Pan pita integral
Huevo revuelto + Espinacas + Queso feta
Smoothie con yogurt + Almendras + Fruta de temporada

1. Información sobre la obesidad en adultos CDC en http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html.

california almonds®
Almendras.mx