

¿Diciembre, época difícil para cuidar la figura?

Noviembre y Diciembre son los meses del año en los que los gimnasios están más vacíos que nunca, todos se relajan en todos sentidos de la palabra, es un círculo vicioso, me desvelo, como más, al día siguiente no me levanto, estoy crudo y no hago ejercicio.

Es increíble como todo el mundo en Diciembre se relaja en todos aspectos!!, La chamba de todo el año, la presión del trabajo, el estrés, etc... que más da comer de más, me lo merezco! Además mucha gente sale de vacaciones en estas épocas y aprovecha para relajarse y comer, el hacer de repente todas las comidas en restaurantes, pensando en un viaje, aumenta considerablemente el consumo de calorías, además de consumir alimentos que por lo general no están en nuestra dieta diaria.

Es muy común que la gente me venga a visitar con la idea de bajar mucho y muy rápido para llegar "flaca" a las vacaciones o a las épocas navideñas.

Es importante que siempre que quieras bajar de peso lo hagas con una dieta equilibrada, sin saltarte comidas, sin hacer locuras, y sin recurrir a todas las dietas mágicas que prometen resultados rápidos, sin esfuerzos, las cuales son dietas basadas en comer muy pocas calorías y muy desequilibradas, que, lo único que lograrán es que bajes muy rápido de peso, pero en el momento que vuelvas a comer y sobretodo a comer de más, tendrás un rebote y es muy probable que ganes más peso del que tenías antes de empezar tu dieta. Es justo lo que pasa en esta época, las personas quieren bajar de peso en noviembre, limitando excesivamente su consumo, para desquitarse en diciembre, lo que hace que suban el doble de lo que bajaron.

Lo importante cuando hagas una dieta es que sea una dieta que a la larga te deje buenos hábitos, y que sobretodo sea una dieta creada específicamente para ti, tomando en cuenta tu actividad física, tus gustos, tus horarios, para que bajes de peso poco a poco pero que nunca vuelvas a subir.

El problema de las épocas decembrinas, navidad y año nuevo, no son en sí las cenas de navidad y año nuevo, sino TODO lo que rodea a estas épocas. Es común que aún desde noviembre las personas empiezan con compromisos navideños, siempre hay una buena razón para reunirse con los amigos que no hemos visto en todo el año, los amigos de la primaria, los de la universidad, los del trabajo, los familiares, los familiares políticos, en fin... siempre habrá un buen pretexto para organizar una comida, una cena o porque no un desayuno?, es por eso que solemos subir de peso en estas épocas, comemos a deshoras, en restaurantes, comidas donde hay muchos platillos para escoger, y porque no escoger TODO!

Lo que se puede hacer para no subir en exceso es:

- 1.- No llegar con mucha hambre a la reunión
- 2.- Si tienes una cena, trata de comer menos en la comida
- 3.- No pidas doble porción.
- 4.- Trata siempre de servirte o pedir primero algún plato de verduras, la fibra hará que te sientas satisfecho y evitaras comer de más. Y no olvides tomar agua para que tengas una buena movilización en tu intestino.
- 5.- Trata de comer más lento, está comprobado que a los 20 min de empezar a comer, tu cerebro recibirá la señal de saciedad, si comes muy rápido seguramente comerás de más.
- 6.- No comer alimentos fritos y evitar las salsas para acompañar a los alimentos (cremas, mayonesas, en general todas las blancas) y trata siempre de escoger salsas de jitomate en lugar de salsas cremosas.
- 7.- Aderezos de ensalada (si te dan la opción de tu agregar el aderezo trata de escoger aceite y vinagre y no ponerle más de 2 cdas por porción)

8.- Postres, trata de evitarlos o escoger nieves de frutas o postres basados en frutas (no fruta cristalizada), evita los de chocolate y cremas y si vas a comer algún postre recuerda comer una porción muy pequeña eso te servirá para quitar el antojo y cuidar tu figura.

9.- El alcohol siempre es uno de los protagonistas en estas épocas, y evitarlo es casi imposible, pero si vas a tomar trata de escoger bebidas que no contengan refrescos, jugos o azúcar. El alcohol es una de las bebidas con más calorías y es una de las razones más importantes por las cuales las personas suben de peso en estas épocas trata de tomar menos, pon un límite de copas a la semana y trata de cumplirlo.

10.- Por lo general las botanas siempre son alimentos con mucha grasa (fritangas, cacahuates, papas, antojitos mexicanos), si tienes opciones de frutas o verduras como botana trata de escogerlos.

11.- Refrescos; trata de evitarlos, prefiere siempre tomar agua, o bebidas sin azúcar, recuerda que si te hidratas mejor tendrás menos sed al día siguiente!

12.- Dulces, en las posadas, piñatas y fiestas navideñas nunca faltan los dulces, es muy probable que comas de más, así que evitar los dulces hará una gran diferencia.

Así que aunque tengas cenas y compromisos, trata de comer lo suficiente, sin llenarte demasiado, sigue haciendo tus colaciones para no llegar con tanta hambre al compromiso, y además sigues en constante estimulación de tu metabolismo y evitas la acumulación de grasa excesiva.

Finalmente disfruta estas fechas tan emotivas, y prueba de todos los guisados pero en muy pequeñas cantidades, y si vas a tomar alcohol, disminuye la cantidad de pan para acompañar.

Felices fiestas!