

BAJAR DE PESO ¿GRAN SACRIFICIO?



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

EL PESO EXCESIVO ES UNA
CONDICIÓN QUE AFECTA A
LA GENTE FÍSICA, MENTAL,
EMOCIONAL Y
SOCIALMENTE.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

UNA TENDENCIA PRINCIPAL
EN EL TRATAMIENTO DEL
PESO EXCESIVO HA SIDO
CENTRAR LA ATENCIÓN
SÓLO EN EL ASPECTO DE
BAJAR DE PESO.

LA MAYORÍA DE LOS
PROGRAMAS SE BASA EN LA
SUPOSICIÓN DE QUE SI LA
GRASA DESAPARECE,
TAMBIÉN LO HARÁN LOS
DEMÁS PROBLEMAS.

ES ERRADO PENSAR QUE
COMO UNA SOLUCIÓN
TOTAL, COMER MENOS Y
HACER MÁS EJERCICIO,
DARÁ COMO RESULTADO LA
PÉRDIDA DE PESO EN
FORMA PERMANENTE.

MUCHOS EXPERIMENTAN
UNA CARGA DE VERGÜENZA
QUE NO MERECE.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

EN PRIMER LUGAR,
DEBEMOS ELIMINAR LA
PALABRA “DIETA” DE
NUESTRO VOCABULARIO.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

ELIMINAR LA PALABRA “PRIVACIÓN”.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

LA RECUPERACIÓN EMPIEZA
CUANDO ACEPTAMOS LA
REALIDAD.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

CUANDO LA RECUPERACIÓN
ES LA META, ADEMÁS DE
BAJAR DE PESO, ABRIMOS
UN CONJUNTO DE
POSIBILIDADES PARA VIVIR
CON PLENITUD Y
ABUNDANCIA.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

**EL ALIMENTO TIENE EL
PODER DE TRANSFORMAR
EL COMPORTAMIENTO.**

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

PARA CUBRIR NUESTRAS
NECESIDADES DEBEMOS:

COMER TODOS LOS DÍAS FRUTAS Y
VERDURAS.

REDUCIR LAS GRASAS ANIMALES
CONSUMIR PRODUCTOS LÁCTEOS.

INCLUÍR CON MÁS FRECUENCIA EL
PESCADO.

EVITE LOS PLATOS PREPARADOS. PREFIERA CEREALES INTEGRALES.

BUSQUE UNA BUENA TIENDA DE FRUTAS Y VERDURAS.

BUSQUE UNA BUENA CARNICERÍA.

EVITE COMER FRECUENTEMENTE EN EL RESTAURANTE.

JAMÁS DESAYUNE POCO Y DE PRISA.

APRENDA A COCINAR LOS ALIMENTOS CONSERVANDO LAS VITAMINAS.

ESCOJA PRODUCTOS DE TEMPORADA Y DE SU ZONA.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

COMA MUCHA FRUTA, YA QUE
APORTA GRAN CANTIDAD DE
NUTRIENTES, FIBRAS Y NO ES
CALÓRICA.

LA MAYOR PARTE DE LOS
FLAVONOIDEOS SE
ENCUENTRAN EN LA PIEL
BLANCA DE LAS FRUTAS,
POR LO CUAL ES
IMPORTANTE NO PELAR LAS
FRUTAS AL RAS.

TRES BUENOS CONSEJOS:
BEBA UN VASO DE ZUMO DE
TORONJA O NARANJA ANTES DEL
DESAYUNO.

ALIÑE SIEMPRE EL PESCADO O LA
CARNE CON LIMÓN.

BEBA CADA DÍA EL ZUMO DE 4
LIMONES, DILUIDO EN 2 LT. DE
AGUA MINERAL.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro