



PERDER GRASA

GUÍA SENCILLA PARA CONSEGUIR

**UNA COMPOSICIÓN
CORPORAL
SALUDABLE**

LYMA NUTRICIÓN



ÍNDICE

1

ALIMENTACIÓN

Claves de la alimentación para perder peso

2

ENTRENAMIENTO

¿Cómo debes de entrenar?

3

ENTORNO

Cuidar de tu ambiente es fundamental

4

ESTRÉS, SUEÑO Y MICROBIOTA

Las bases son lo primordial para perder grasa





ALIMENTACIÓN

Las bases de la alimentación son fundamentales para conseguir perder grasa de manera saludable y mantenerlo a largo plazo



LA BASE DE TU ALIMENTACIÓN

Es primordial basar la alimentación en productos frescos o poco procesados como: verduras, frutas, carnes, pescados, mariscos, tubérculos, legumbres, frutos secos, etc. evitando aquellos altos en azúcares y grasas saturadas.

Quitando los productos procesados de tu alimentación, notarás ya un cambio no solo en tu peso si no también en tu energía, descanso, humor...

COMIDAS SENCILLAS

Intenta elaborar platos sencillos, ricos y que no te requieran muchos calentamientos de cabeza.

No hace falta hacer platos complejos para que sean completos en nutrientes, cocina lo que puedas teniendo en cuenta las base de tu alimentación.



NO CONTAR CALORÍAS

No hagas que tu cerebro ponga un número a un plato. Esto a la larga no funciona.

Debes de comer teniendo en cuenta las sensaciones de hambre y saciedad y asegurando comer todos los macronutrientes y micronutrientes que necesitas.



ALIMENTACIÓN

Las bases de la alimentación son fundamentales para conseguir perder grasa de manera saludable y mantenerlo a largo plazo



LEE ETIQUETAS

Es fundamental tener en cuenta los ingredientes que lleva un producto para saber si es saludable o no es saludable.

Hay muchísimos productos que pensamos que son saludables cuando en realidad no lo son.

¡Que no te la cuelen!

NO TE FIJES EN EL PESO

El peso es un número el cuál no tenemos que usar para ver nuestra evolución si no que nos tenemos que fijar en nuestra composición corporal (masa grasa, masa muscular, agua...) para saber de verdad si estamos teniendo la evolución deseada.

No te peses todo los días, fíjate en tu estado de ánimo, cómo te queda la ropa y cómo te encuentras físicamente en el día a día.



HAMBRE Y SACIEDAD

Tenemos que prestar atención a la sensación de hambre y saciedad que nuestro cuerpo presenta.

Saber cuándo es hambre de verdad y cuando realmente es hambre emocional.

Saber identificar cuando estamos saciados es fundamental para llevar un correcto equilibrio.



ENTRENAMIENTO

El entrenamiento al igual que la nutrición son fundamentales para poder llevar una evolución adecuada y conseguir los objetivos de manera más sencilla



Entrena fuerza

Estimular la masa muscular te ayudará a perder grasa más fácilmente además de encontrarte mejor en otros aspectos como en energía, a nivel mental...



No te mates a hacer cardio

Haz ejercicios intensos y cortos (HIIT) para estimular la pérdida de grasa pero que no sea el 90% de tu entrenamiento. Lo ideal es priorizar la fuerza frente al cardio



Encuentra el deporte que más te guste

No tienes que hacer un deporte por obligación, busca alguno que te guste, que te motive y que te ayude a mantener esas ganas y motivación a largo plazo.



Intenta mantenerte activx en tu día

Quitando el deporte, intenta mantenerte lo más activx que puedas en tu día a día. Haz mínimo 8000-10000 pasos todos los días.



ENTORNO

El entorno en el que te encuentres así como el ambiente serán fundamentales para ayudarte a conseguir la pérdida de grasa. Te dejamos algunos consejos que puedes seguir.

01

Exponerte a la luz solar y al sol para absorber la vitamina D.

20 minutos diarios de exposición solar sin protector solar.

02

Mantén una vida activa, sal a pasear diariamente para llegar a los 10.000 pasos diarios.

Aprovecha los fines de semana para estar en contacto con la naturaleza, haz rutas por la montaña.

03

Cuida tu entorno social.

Lleva cuidado con las comidas libres o fuera de casa que haces, intenta practicar el equilibrio y el estado de hambre-saciedad para saber cuándo comer y prioriza comida que sea de calidad (carnes a la brasa, parrillada verduras...)



ESTRÉS, SUEÑO Y MICROBIOTA

El sueño y el manejo del estrés son bases que hay que establecer en nuestra vida para que todo funcione de manera adecuada y podamos conseguir el objetivo de la pérdida de grasa.



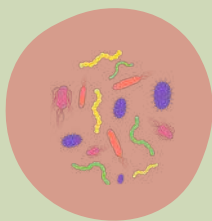
SUEÑO

El sueño es fundamental para poder recuperarnos bien del día a día.

Además, nos ayuda a fortalecer el sistema inmune también.

ESTRÉS

Gestionar el estrés del día a día y ser conscientes de nuestras emociones te puede ayudar a conseguir tu objetivo y disfrutar de él para poder mantenerlo en el tiempo a largo plazo



MICROBIOTA

Los bichitos del intestino son mucho más importantes de lo que parece. Lo primero es tener una buena alimentación y estilos de vida para que esto mejore y solucionar todos aquellos problemas digestivos que puedan haber para conseguir la pérdida de grasa



LYMA

NUTRICIÓN



@lyma_nutricion

C/ Rambla Méndez Núñez 44, át B (03002)

Alicante

684 15 79 48

info@lymanutricion.com