

# 33 Trucos para Perder Peso

Perder peso puede ser una lucha, ¿verdad?

Todos a veces necesitamos una mano que nos lleve en la dirección correcta, especialmente cuando se trata de la pérdida de peso. Así que vamos a ayudarte a superar tu batalla de adelgazamiento. ¡Sigue estos 33 simples consejos y trucos y comenzarás a ver cómo las libras disminuyen rápidamente!



## **1. Hacer un Plan de Comidas Trampa: ¡Lee bien!**

Antes de empezar a cambiar tu dieta, tienes que programar algunas comidas trampa. Cuando se trata de tus golosinas favoritas, no debes de romper el hábito de golpe. Las personas que programan comidas trampas suelen tener más éxito en su viaje de pérdida de peso a largo plazo. Tener una comida trampa, una o dos veces por semana, te da algo que esperar y te motivará a comer más saludable el resto del tiempo. ¡Te dijimos que estos trucos de pérdida de peso eran fáciles!

## **2. Usa Platos Más Pequeños:**

Si luchas con el tamaño de la porción, esto es para ti. Trata de comer en un plato más pequeño, y en realidad terminarás comiendo menos y consumiendo menos calorías. La investigación ha demostrado que este método funciona, porque el plato más pequeño actúa como una ilusión óptica. Cuando pones comida en un plato grande, automáticamente comparas el tamaño de la porción con el tamaño del plato, por lo que puede aparecer como si estuvieras comiendo una porción más pequeña. Pero la misma porción de comida en un plato pequeño parece mucho más grande, por lo que tu cerebro te dice que tiene más comida para digerir. También es mucho menos probable que vayas a comer bocadillos de los que hablamos antes. ¡Pruébalo → realmente funciona!

## **3. Empaca los Restos de Comida**

Una cosa que todos somos culpables es comer todos los restos de comida inmediatamente después de terminar nuestra comida principal. Si regularmente te ves comiendo los restos de comida, casi nunca es porque todavía tienes hambre. Es porque están allí, así que te sientes como si deberías comerlos. Así que empaca los restos de comida en un tupperware y llévalos a la nevera ANTES de sentarte a comer tu comida. La eliminación de la vista de los restos de alimentos eliminará la tentación de comerlos directamente después de haber terminado tu comida.

## **4. Bebe Más Agua:**

No podemos dejar de destacar lo importante que es la hidratación adecuada cuando estás tratando de perder peso. Independientemente de tus objetivos de pérdida de peso, debes de beber mucha agua.

Pero puede ser difícil conseguir esos 8 vasos, ¡lo que es divertido porque no tienden a luchar tanto cuando se trata de vasos de vino! Muy a menudo, esa sensación de hambre es en realidad la forma en la que tu cuerpo te pide que te rehidrates. Beber agua regularmente durante el día puede detener la sensación de hambre o la necesidad de picar entre comidas. Si comienzas a reemplazar las bebidas azucaradas con agua, ya habrás reducido significativamente tu consumo de calorías. ¡No hay muchas formas más fáciles de recortar las calorías!

### **5 Duerme la Siesta...Literalmente:**

Tenemos buenas noticias para ti. ¡Cuando duermes pierdes peso! No hay absolutamente ningún esfuerzo involucrado y ni siquiera sabes que está sucediendo. Pero, ¿por qué sucede? Mientras respiras durante la noche, pierdes átomos de carbono y exhalas el exceso de peso del agua. ¡Esto a veces puede llegar a una pérdida de peso de hasta dos libras por la mañana! Ahora ya sabes por qué siempre pesas menos cuando pisas las balanzas por la mañana. Así que no te sientas mal si necesitas un descanso o una siesta de media-tarde.

### **6. Cepíllate Tus Dientes Antes del Postre:**

Si luchas con los antojos dulces y comienzas a comer la torta del chocolate inmediatamente después de tu comida principal, intenta este consejo top. Cepíllate los dientes con un dentífrico mentolado justo después de tu comida. El sabor de menta te impide ansiar ese postre de chocolate, ya que en todo lo que realmente puedes centrarte es en la menta. También es mucho mejor para tu higiene bucal el cepillarte después de cada comida, y aunque esto no siempre es conveniente, es una buena práctica cuando se puede encontrar el tiempo.

### **7. Consigue un Compañero de Entrenamiento:**

Es una tarea bastante grande permanecer motivado durante tu viaje de pérdida del peso como tal, pero si te sientes aislado por el desafío que esto trae, será aún más duro permanecer confiado. Encuentra un amigo que esté dispuesto a tomar el viaje contigo, incluso si eso es sólo un amigo de gimnasio. Tener a alguien para que te motive a dar esa última repetición, u otro minuto en la cinta de correr hace toda la diferencia. ¿No puedes encontrar un compañero de entrenamiento? Hay una gran comunidad de amantes de la salud y aficionados al fitness en las redes sociales. ¿Por qué no unirse a la #fitfam en Instagram o Twitter y comenzar a charlar con otras personas afines para ayudarte a mantenerte enfocado en tus metas?

## **8. Ejercicio en la Mañana:**

Ok, admitimos que esto no es exactamente fácil, pero el mejor momento para hacer ejercicio es en la mañana. Darás a tu metabolismo un gran empuje que significará que quemarás más calorías durante todo el día. Ese aumento del metabolismo es también la razón por la que debes guardar tu desayuno hasta después de haber terminado de hacer ejercicio. Aunque puede que no te guste cuando escuchas el primer timbre de ese despertador, en realidad tienes mucha más energía en la mañana de lo que piensas. Seamos realistas, todos sabemos lo difícil que es encontrar la motivación para entrenar después de un largo y agotador día de trabajo. Una rutina de ejercicio temprano por la mañana también significa que has logrado algo antes de que incluso hayas comenzado tu día. Así que incluso si no logras hacer otra cosa, tu día nunca habrá sido completamente improductivo. ¡Gana!

## **9. Reabastece tu Cuerpo Después de un Entrenamiento:**

No niegues a tu cuerpo los nutrientes que necesita después de entrenar – especialmente si se trata de un entrenamiento de alta intensidad. El reemplazo de fluidos es obvio, y cuanto más le des, más necesitarás beber para reemplazar lo que has perdido a través de la transpiración. La mejor comida post-entrenamiento es la que tiene carbohidratos y proteínas. La proteína te ayudará a construir músculo y los carbohidratos mantendrán tu respuesta a la insulina en un nivel superior con el fin de reponer tus músculos cansados.

## **10. Establece una Metas:**

Conoce tus metas y ten una visión clara de lo que quieres lograr. ¿Tal vez es esa talla de vestido tan deseada que solías ser? ¿O tal vez es una reducción en tu porcentaje de grasa corporal? Sea lo que sea, anótalo y ponlo en algún lugar visible. En la puerta del refrigerador funciona para nosotros. Un recordatorio de tus metas te ayudará a mantenerte enfocado cuando comiences a luchar. Incluso puedes desglosar tu objetivo principal en objetivos más pequeños y más alcanzables.

Esta es una técnica bien conocida para hacer frente a los grandes retos y hace que sea mucho más motivador cuando se llega a cada hito en el camino.

## **11. Recorta la Comida Procesada:**

Cualquier cosa con una envoltura debe ser evitada. Estamos hablando de chocolate, galletas, patatas fritas y otros aperitivos procesados que sólo se encuentran en una envoltura tentadora y brillante. Nuestros cuerpos nunca fueron diseñados para manejar altos niveles de azúcar procesada y sal contenida en los alimentos. Por lo tanto, céntrate en los alimentos naturales que no vienen con envolturas, como verduras, frutas, carnes y huevos. Te sorprenderá la rapidez con que ves los resultados simplemente recortando los alimentos procesados por un corto tiempo. "¿Qué? No puedo estar sin alimentos procesados para siempre "Te oigo protestar. No estamos diciendo que NUNCA más debes de comer tu snack favorito de galletas. Simplemente estamos diciendo que deberías recortar todo lo que puedas.

## **12. Deja de Añadir Sal:**

Si te gusta la adición de sal en cada comida, esto va a ser un desafío. Pero todos sabemos ahora que hay más que suficiente sal añadida en la mayoría de nuestros productos de supermercado, así que ¿por qué querríamos añadir aún más? Comienza por reducir ligeramente la cantidad de sal que agregas a tu comida. Luego, poco a poco, continúa eliminándola lentamente hasta que puedas sobrevivir sin ella.

## **13. Intensifica Tus Entrenamientos:**

Es mejor hacer ejercicio por un tiempo más corto y realmente dar lo mejor de ti dentro de ese tiempo que tener un entrenamiento más largo y menos intensivo. Mantener tu ritmo cardíaco alto por intervalos más largos es una forma mucho más eficaz de quemar grasa. Así que no planees un entrenamiento de dos horas pensando que vas a obtener mejores resultados, porque la quema de grasa no es sostenible para esa cantidad de tiempo. En su lugar, una sesión de 30-40 minutos de alta intensidad cada día disparará tus esfuerzos de pérdida de peso.

## **14. ¡Aceite de Oliva en Todo el Camino!**

El aceite de oliva está lleno de grasas saludables y grasas mono-insaturadas. Estas grasas saludables reducen tu riesgo de enfermedad cardíaca mediante el control de tus niveles de colesterol. No estamos sugiriendo que comiences a echarlo en toda tu comida o beberlo a través de una pajita (¡ahora que es un pensamiento!), Pero con moderación y como un reemplazo para las grasas trans no saludables e insaturadas, el aceite de oliva es una gran manera de asegurarte de que estás recibiendo todos los requerimientos adecuados cuando se trata de grasa en la dieta.

## **15. Reduce Los Carbohidratos:**

Incluso si estás comiendo carbohidratos naturales como la fruta, puedes todavía comer de más al punto de que afectaría a tus resultados de pérdida de peso. La pasta, el arroz, el pan y las papas parecen saludables cuando se comparan con el chocolate, las patatas fritas, el pastel y otras golosinas. Pero si estás tratando de perder peso a un ritmo constante, la acumulación de los carbohidratos va a hacer que sea mucho más difícil para ti. Tu cuerpo quema los carbohidratos antes que cualquier otra cosa, así es cómo trabaja. Así que si estás constantemente comiendo carbohidratos, nunca serás capaz de quemar lo que realmente quieres: ¡¡la grasa!!

## **16. Aprende a Relajarte**

Si estás constantemente estresado, no te estás haciendo ningún favor. El estrés libera la hormona 'cortisol', entre otras, que están diseñadas para ayudarle a superar la prueba del estrés. Pero la presencia de cortisol puede aumentar sustancialmente tu apetito y animarle a comer de más. Tomar medidas para relajarte y sacarte el estrés disminuirá los niveles de cortisol que a menudo pueden conducir al aumento de peso.



## **17. Siempre Toma Tu Desayuno:**

Tomar el desayuno arranca tu metabolismo y reabastece tu cuerpo después de un ayuno nocturno, dándote más energía para tu día. Esto hace que sean menos las probabilidades de comer de más luego. En lugar de saltarte el desayuno en un esfuerzo por reducir las calorías, es mucho mejor reducir tu ingesta de calorías durante el almuerzo y la cena en lugar de sacrificar tu primera comida del día. Por supuesto, el tipo de desayuno que estás comiendo es importante también.

Sugerimos una comida equilibrada con carbohidratos y proteínas. Por ejemplo, huevos en pan integral, o avena con nueces. Saltarse el desayuno no sólo tendrá un impacto en tu peso, pero también significa que no estarás rindiendo al máximo. Esto significa que otras áreas de tu vida podrían empezar a sufrir y el trabajo, los estudios o la vida familiar podrían empezar a cobrar factura en el largo plazo. Sí, ¡el desayuno es realmente la comida más importante del día!

## **18. Comparte Tus Metas:**

Es más difícil que te arrepientas de algo si has compartido tus metas públicamente. Mantener un blog o crear una cuenta de Instagram dedicada a tu viaje de pérdida de peso es una gran manera de poner tus planes en el ojo público. Al compartir tus objetivos como este, también encontrarás que un montón de otras personas con similar mentalidad te ayudarán a motivarte y a apoyarte cuando hayas perdido la voluntad de entrenar.

## **19. La Cafeína Es Buena,**

Ok, dijimos una pequeña mentira. La cafeína no siempre es buena, ¡pero cuando se trata de pérdida de peso es definitivamente tu amigo! Se ha demostrado que la cafeína funciona como un supresor del apetito, que puede ayudarte a perder peso, al ayudarte a reducir tus ganas de comer bocadillos. Si no te tientan mucho los bocadillos y eres bastante bueno en el control de la porción, la cafeína aún puede ayudarte. La cafeína ayuda a tu cuerpo a quemar más calorías estimulando la termogénesis - el proceso en el que el cuerpo genera calor y energía al digerir los alimentos. Pero por favor no tomes demasiada cafeína pensando que perderás mucho peso. Consumir demasiada cafeína podría causarte insomnio, ansiedad, náuseas, presión arterial alta y otros problemas relacionados con la salud.

## **20. Levantar Pesas**

¿Eres una Rey/Reina del cardio? Podrías pensar que el cardio es el camino a seguir cuando se trata de perder esas libras obstinadas. Sin embargo, realmente debes comenzar a cambiar tu entrenamiento para incluir un poco de levantamiento de pesas. Levantar pesas construye músculo. Y más músculo significa más calorías quemadas. Esto se debe a que el cuerpo utiliza más calorías para mantener el músculo, en comparación con la grasa. Así que incluso cuando no estés entrenando, tener ese músculo es mucho más beneficioso para reducir el porcentaje de grasa corporal en general.

## **21. Tomar Fotos del “Antes”:**

A veces las balanzas no nos dan toda la historia, especialmente si estás siguiendo el consejo anterior y construyendo músculo, porque el músculo pesa más que la grasa. Debido a que te ves a diario, puede ser difícil ver los cambios reales en tu cuerpo a lo largo del camino. Tomar fotos del "antes" es la mejor manera de comparar dónde te encuentra ahora a donde estabas cuando empezaste, lo que te mantendrá motivado para continuar. A menudo, sólo necesitamos ver los resultados iniciales para motivarnos más.

## **22. Da Seguimiento a Tu Actividad con una App:**

Hay tantas aplicaciones geniales para hacer tu vida un poco más fácil, especialmente cuando se trata de dieta y fitness. Podrías hacer un seguimiento de tus comidas y calorías consumidas utilizando algo como "Myfitnesspal" o encontrar una app para controlar tu actividad diaria o ritmo cardíaco. Hay un montón de dispositivos en el mercado que se sincronizan con una aplicación móvil para que puedas dar seguimiento y monitorizar tu progreso. ¿Cómo te ayuda esto? Las nuevas personas que hacen dieta a menudo no anticipan lo difícil que es permanecer enfocado en el camino. Estar más organizado mediante el uso de una aplicación o dispositivo, especialmente cuando se trata de lo que has comido, puede ayudarte a mantenerte en el buen camino.



### **23. Agrega Algo de Picante a Tu Comida:**

Los alimentos picantes pueden aumentar tu metabolismo durante un corto período de tiempo. Cuando comes comida picante, la capsaicina en ella (que le da a los chiles su picante) aumenta ligeramente la temperatura de tu cuerpo, arrancando la termogénesis de quema calórica de la que hablamos antes. El pico resultante en la tasa metabólica también podría evitar que comas en exceso en tu próxima comida. Otros estudios han demostrado que la comida picante puede hacer que te sientas más lleno más rápidamente, lo que significa que es más probable de que comas menos cada vez que te sientes a disfrutar de un plato picante.

### **24. Ve a Caminar A Paso Ligero:**

Un paseo no se siente particularmente agotador, lo cual es una noticia fantástica si tiendes a rehuir el ejercicio. El ejercicio puede ser incómodo si estás exigiéndote mucho a ti mismo, pero un paseo definitivamente no lo es. Llevar a caminar a un perro dos veces al día es la manera ideal de lograr estos paseos. ¿No tienes un perro? Podrías ofrecerte a llevar a caminar al perro del vecino, o incluso poner un pequeño negocio de paseo de perros en tu vecindario local. ¡Es difícil no dar un paseo si te están pagando para hacerlo! ¿No te gustan los perros? No hay problema, ¿por qué no disfrutar de un romántico paseo iluminado por la luna con tu pareja o llevar a los niños al parque y caminar en lugar de conducir? ¿Tomas el autobús regularmente? ¡Bájate una parada antes y camina el resto del tramo! ¡Usa las escaleras en lugar del elevador! Si trabajas en una oficina y estás sentando la mayor parte de tu día, esto realmente te hará pagar factura en tus esfuerzos por perder peso. Al estar activo a lo largo del día quema más calorías de lo que piensas, por lo que conseguir esos paseos por la mañana o por la noche es vital si no eres muy activo el resto del tiempo.

### **25. Agita Tu Chocolate:**

Si no puedes estar sin chocolate, en su lugar prueba un batido de proteína con sabor a chocolate. Puedes disfrutar de un celestial vaso de chocolate libre-de-pecados, ¿suena bien verdad? El chocolate es un sabor bastante estándar con la mayoría de las marcas de nutrición deportiva, por lo que no será difícil de encontrar.

Si estás preocupado por los costos de la compra de proteínas, puede estar tranquilo con el hecho de que un pote de proteína dura mucho tiempo. Consumir proteína también evitará que comas malos alimentos a lo largo del día. Además, es combustible para los músculos. Y recuerda - más músculo significa más calorías quemadas. ¡Si nos preguntas, vale la pena con total seguridad!

## **26. No Te Mueras de Hambre:**

Es una idea terrible y errónea decir que la dieta implica estar constantemente hambriento. No podemos dejar de destacar lo importante que es comer suficiente comida. No comer suficiente comida provocará que se active el modo de conservación de tu cuerpo. Tu metabolismo se ralentizará y tu cuerpo se aferrará obstinadamente a la grasa corporal para sobrevivir. Aún peor, cuando finalmente comes, tu cuerpo almacenará tu comida como... ¡más grasa! Es un mecanismo de supervivencia. Si estás constantemente muriéndote de hambre por largos períodos de tiempo, tu pobre cuerpo no sabrá cuándo será la próxima comida que viene - o si hay una que viene en absoluto - por lo que no le puedes culpar por querer aferrarse a esa grasa. Esta es también otra razón por la que no debes omitir tu desayuno. Así que mantén tu cuerpo bien alimentado y encontrarás que es mucho más fácil perder peso. Come lo suficiente para sentirte lleno, pero para allí.

## **27. Prueba Algo de Sopa:**

Puede que no sientas que estás comiendo una comida adecuada, pero en comparación con comer una comida sólida con una bebida de agua al lado, comer sopa te mantendrá más lleno por más tiempo, porque se queda en el estómago por un periodo mayor. Un estudio demostró que cuando el alimento se mezcla con agua para hacer una sopa, el agua dentro de esa sopa se queda en el estómago por más tiempo porque se mezcla con el resto de la comida, lo que te mantiene más lleno durante más tiempo. Sin embargo, cuando bebes agua junto con una comida sólida, esa agua pasa directamente a través del "esfínter" en la parte inferior de tu estómago, y directamente a los intestinos, por lo que nunca te llenas. ¡Así que la sopa en un almuerzo deberá evitar las torturas de hambre de la tarde!

## **28. Ten Una Rutina:**

Una rutina sólida mantiene tu mente enfocada. Planificar tu comida y asegurarte de que siempre puedes encajar en tu entrenamiento diario puede realmente hacer toda la diferencia. Esto es obviamente mucho más fácil para el trabajador de 9-5 con una rutina predecible, pero si tu vida no tiende a seguir cualquier patrón establecido, entonces este puede ser más un desafío. Si cada semana es diferente, trata de crear un plan de acción al comienzo de cada semana, cuando tengas una mejor idea de cómo fluirá cada día.

## **29. Precocina Tus Comidas:**

¿Alguna vez has oído hablar del dicho "el que falla al planear, planea fracasar"? Apegarse a una dieta es bastante difícil, pero saber exactamente lo que vas a comer durante toda la semana -y tenerlo pre-cocinado - realmente quita algo de la presión. Si tienes una semana de trabajo muy ocupada por delante, ¿por qué no cocinas cinco comidas el domingo y las congelas? No hay nada como una buena preparación de comida. ¿No nos crees? Inténtalo por sólo una semana y luego mira cómo te sientes la primera vez que no puedas llegar a tener tu comida a la mano... ¡porque no la preparaste!

## **30. Disminuye La Velocidad Cuando Comes:**

Tu mamá probablemente solía decirte que 'mastiques tu comida correctamente' cuando estabas creciendo. Bueno, ella tenía razón, especialmente cuando se trata de perder peso. Reduce la velocidad y mastica tu comida por más tiempo, porque se ha demostrado que comer más lento significa que realmente comes menos. ¿Alguna vez has comido una comida grande y de repente luego te sentías como si hubieses exagerado justo al final? Eso se debe a que la comiste demasiado rápido. Cuanto más mastiques cada bocado de comida, más enzimas agregas a tu alimento antes de que llegue a tu estómago, que es mejor para una digestión saludable. Es el proceso de masticar lo que ayuda a descomponer tu alimento más rápido, por lo que puede convertirse en energía de manera más eficiente.

### **31. Deja De Beber Tus Calorías:**

Tendemos a concentrarnos menos en la cantidad de calorías de las bebidas, porque realmente no se sienten "reales" ¿verdad? Pero un batido, refresco o bebida alcohólica contienen un alto número de calorías. El agua podría no ser tan sabrosa, pero te recomendamos que reemplaces muchas de tus bebidas con agua si te tomas en serio la pérdida de peso. Trata de añadir una rodaja de limón o un par de fresas al agua para darle un poco más de sabor. Si lo necesitas, también puedes comprar agua sonorizada del supermercado, pero siempre comprueba el contenido de azúcar primero.

### **32. Incrementa tu Juego Proteico:**

¡Comienza a aumentar tu proteína para ayudar a construir esos músculos! Ya hemos mencionado cómo los músculos son importantes en el proceso de pérdida de peso, pero la parte difícil es la construcción de ellos. Asegúrate de tener un buen equilibrio de proteínas en cada comida. Los huevos y espinacas para el desayuno o una tortilla como snack es una buena manera de aumentar tu ingesta de proteínas, especialmente si tiendes a disfrutar de una comida llena de carbohidratos. Aquellos deliciosos batidos de proteínas de chocolate que mencionamos anteriormente también son una excelente manera de obtener proteínas adicionales en tu día.

### **33. No Evites Las Grasas:**

La mayoría de la gente piensa que recortar las grasas es la mejor opción para perder peso. ¡No lo es! Disminuir las opciones de grasa y evitar todas las grasas no va a ayudarte en absoluto. ¿Alguna vez has oído hablar de los "ácidos grasos esenciales"? ¡No los llaman "esenciales" por nada! Los Omegas 3, 6 y 9 son vitales para alimentar a tu cuerpo y cerebro con los nutrientes que necesitan. Y un cuerpo sano bien alimentado con nutrientes esenciales va a hacer que tus esfuerzos de pérdida de peso sean mucho más fáciles, confía en nosotros.

## **34. Consejo Adicional: Usa PhenQ para Acelerar tu Pérdida de Peso.**

Justo como dijimos al principio de esta guía, todos necesitamos una mano amiga en la dirección correcta a veces, especialmente cuando se trata de la pérdida de peso. ¿Te hemos dirigido mal con estos 33 consejos? Todos son tan fáciles, ¿verdad? Ok, tal vez lo del ejercicio matutino sea uno de los pocos que no son tan fáciles, ¡pero creemos que te será difícil negar que todos pueden ayudarte a cambiar ese peso! Así que sabrás que tenemos razón cuando te decimos que el uso de un suplemento como PhenQ puede ayudarte a quemar esa grasa y eliminar esos kilos no deseados aún más rápido. PhenQ es un nuevo producto de pérdida de peso que te ayudará a: Quemar la grasa almacenada para revelar tu cuerpo de ensueño oculto, Suprimir tu apetito para comer menos y reducir las calorías, Bloquear la producción de grasa para detener el aumento de peso. Úsalo con tus 33 trucos de pérdida de peso y ¡te sorprenderán tus resultados! Haz clic en el enlace de abajo ahora para averiguar cómo PhenQ está ayudando a miles de personas como tú a lograr tus objetivos de pérdida de peso más rápido.

**[Visit www.PhenQ.com – Click Here](http://www.PhenQ.com)**

Esperamos que estos 33 trucos de pérdida de peso te hayan dado algunas ideas útiles que implementar en tu rutina diaria. Toma sólo unos pequeños pasos todos los días hacia tu objetivo y te prometemos que mirarás hacia atrás en unos meses y te sorprenderás de lo lejos que has llegado. Mantente enfocado y tendrás éxito. ¡Buena suerte!