

2 pasos para bajar de peso, avalados por la ciencia



Aunque cada cuerpo es diferente y existen múltiples formas de bajar el exceso de grasa, te decimos dos simples pasos que pueden ayudar a que te cuides sin morir de hambre en el intento.

1. Reduce tu consumo de azúcar y carbohidratos:

Esto hace que los **niveles de insulina** en la sangre **disminuyan**, provocando que los riñones eliminen los excesos de sodio y agua, así que estarás **menos hinchado**. Además, eliminar el azúcar eventualmente hace que tu **apetito se regule**, haciendo que sólo comas lo necesario.

2. Agrega a tu dieta proteínas, grasas y muchos vegetales:

Los expertos aconsejan incluir una fuente de proteína, una de

grasa y otra de vegetales en cada comida.

Proteína:

Consumir proteína puede ayudar a **eliminar la ansiedad y los antojos**. Algunos ejemplos de proteína son la **carne, el huevo, el pollo, el cerdo, el pescado y los mariscos**.

Verdura:

Aunque en general todos aportan un gran contenido de vitaminas y propiedades benéficas para el cuerpo, se aconseja consumir **verduras** como el **brócoli, la espinaca y la lechuga**, así como tomates, coles, pepino, **calabaza y champiñones**.

Grasas naturales:

Aunque estas deben consumirse con medida, puedes agregarle a tus platillos un poco de **aceite de oliva** para sazonar, **almendras** como colación y/o acompañar tu ensalada con **aguacate**.

Fuente: muyinteresante.