



+ ¿Comida o Ejercicio?

¡Es más fácil comer 1,000 calorías que quemarlas!



A la hora de bajar de peso, la dieta y el ejercicio influyen, pero el efecto que tienen en la pérdida de peso es diferente. Es más fácil cortar calorías, que quemarlas. Según diferentes estudios realizados, se ha probado que el ejercicio tiene poca relación con la pérdida de peso. La actividad física solo ocupa de un 10% a un 30% de la quema de calorías. Mientras que el restante 70% que quemamos está constituida por los procesos metabólicos que el cuerpo realiza.

Una dieta equilibrada nos puede hacer perder de peso por sí sola, pero junto al ejercicio, dará más y mejores resultados. El ejercicio ayuda a restar grasa corporal haciéndonos ver mejor. Entre los beneficios del ejercicio tenemos: la disminución del deterioro de las funciones orgánicas, mejor salud ósea (huesos), reducción de tensión arterial, bajan los niveles de estrés y depresión, mejor humor, más agilidad y dormirás mejor.

+ ECLIPSES DEL 2018

Este año el cielo nos estará deleitando con varios fenómenos, entre ellos se encuentran (5) eclipses.

31 DE ENERO DE 2018, Eclipse Lunar

15 DE FEBRERO DE 2018, Eclipse Solar

13 DE JULIO DE 2018, Eclipse Solar

27 DE JULIO DE 2018, Eclipse Lunar

11 DE AGOSTO DE 2018, Eclipse Solar



+ CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO

- * **Un desayuno nutritivo** es esencial, ya que esto determina que tan hambriento te sentirás durante el resto del día.
- * **Cantidades Suficientes**, no debemos exagerarnos con la reducción de porciones, ya que eso nos puede hacer ganar peso.
- * **Controla los almidones**, a menos que seas un deportista profesional.
- * **Ante la duda, come vegetales**, te ahorrarás muchas calorías y no pasarás hambre.
- * **Piensa antes de comer**, dale prioridad a los alimentos saludables.
- * **Cambia las bebidas azucaradas por agua.**
- * **Come despacio**, permítele a tu estomago informarle a tu cerebro que está lleno.



+ ALIMENTOS PARA MEJORAR TU METABOLISMO

- * Yogur bajo en calorías
- * Espárragos
- * Guineos
- * Té verde
- * Aguacate
- * Mostaza Dijon (acelera un 25% tu metabolismo)
- * Toronja Rosada
- * Chille picante o pimientos Cheyenne, jalapeños
- * Espinacas
- * Bayas (fresas, arándanos, frambuesa, etc...)
- * Avena
- * Canela
- * Salmón