

Anexo 4. Consejos para perder peso: dieta y ejercicio

Perder peso no es muy complicado, pero lo difícil es mantenerse en ese peso después de un tiempo. El principal problema con el que nos encontramos es el de cambiar nuestros hábitos de una forma brusca y en ocasiones muy intensa. Hay que ser realistas y plantearse pequeños cambios que seamos capaces de incorporar a nuestro día a día y seamos capaces de mantenerlos a largo plazo.

Un buen propósito es el de intentar ir andando cuando podamos prescindir del coche o autobús y cuando no podamos, intentar bajar del autobús un par de paradas antes y así pasear hasta nuestro destino.

Una forma para perder peso podría ser la de comer del primer plato la mitad y la otra rellenarla con verdura. Por ejemplo, si hay lentejas y nosotros normalmente nos servimos 3-4 cazos, lo que haremos es servirnos 2 cazos y añadir una verdura hasta completar nuestra ración habitual. Lo mismo con el arroz, el resto de legumbre y la pasta.

Para la gente que come fuera de su casa, una posibilidad podría ser pedir dos primeros platos en vez de un primero y un segundo, o que nos sirvan la mitad del segundo. Si elegimos un postre escogeremos el postre que menos engorde.

Tomar menos alcohol de lo habitual puede suponer disminuir una cantidad nada desdeñable de calorías. Podemos conseguirlo rebajando el vino con agua o acostumbrarnos a pedir una única copa de vino y otra de agua.

Si somos capaces de introducir esos pequeños hábitos la pérdida de un kilo o dos al mes es suficiente para que después de un año, la pérdida sea significativa.