

Recomendaciones nutricionales para reducción de grasa

por Nutrióloga Alondra LC

Déficit calórico

Es necesario reducir la ingesta calórica diaria, es decir comer menos de lo que estas acostumbrado mas nunca el dejar de comer será una opción ya que lo ideal es comer menos calorías pero las suficientes para seguir nutriéndote.



Planifica tus comidas

La clave del éxito es la organización, Planifica todas tus comidas con antelación, elabora lonches de ser necesario, establece horarios de comida que se acomoden a tu rutina y pon alarmas, haz tu lista del super y compra solo lo necesario para poder respetar tus comidas.



Come de manera inteligente

Asegúrate de estar recibiendo los nutrientes que tu cuerpo necesita mediante tu alimentación diaria. Todas tus comidas deben ser completas, con la correcta porción de proteína, grasa y carbohidratos. No te olvides de la verdura, ya que será una de las principales fuentes de fibra y te ayudaran a sentir saciedad.



Adopta hábitos alimenticios saludables

- *Nunca salgas de casa sin desayunar.
- *Mantente hidratado.
- *Realiza ejercicio minimo 4 días/semana.
- *Come en porciones pequeñas.
- *Elimina alimentos altos en calorías, en azucares, en sodio y con grasas trans.
- *Duerme de 6 a 8 horas.
- *Elimina bebidas azucaradas.
- *Amate lo suficiente para cuidar tu salud y adoptar un estilo de vida saludable*

Licudo verde

- *1/2 vara de apio.
- *1 taza de espinaca.
- *1/4 de taza de nopal.
- *1/2 taza de pepino.
- *50 gr de piña.
- *45 gr de manzana verde.
- *Agua.
- *Stevia.