

Noticias relativas al sobrepeso

Si queremos adelgazar... no nos engañemos



Un experto en adelgazamiento nos descubre las barreras mentales que podemos ponernos

para justificar ante nosotros mismos el incumplimiento de los planes de adelgazamiento. Ser conscientes de ellas nos ayudará a derribarlas.

El doctor Gregorio Mariscal Bueno es un conocido experto que ha ayudado a muchas personas a adelgazar. Basándose en su amplia experiencia, destaca que un importante obstáculo para conseguir el objetivo de reducir peso son las barreras mentales que se ponen sus pacientes para justificar el incumplimiento de los regímenes y actividad física que necesitan llevar a cabo para alcanzar su objetivo.

Por ejemplo, es frecuente oír quejas relativas a que no puede realizar el ejercicio recomendado porque se cansa mucho. Realmente, es una barrera que nos ponemos a nosotros mismos, y lo que debemos hacer es mentalizarnos correctamente de la importancia de hacer ejercicio, y a continuación hacerlo de forma inteligente: sin excesos, empezando poco a poco y eligiendo aquello que más nos apetece. Si hacer media hora de "footing" nos parece excesivo, podemos empezar por ir al trabajo andando, con una hora diaria de caminata rápida, o montar un rato en bici. Al poco tiempo veremos que la actividad física no cansa sino que estimula, y llegaremos a hacerla gustosamente.

Otra barrera que se suele poner es decir que es muy duro el régimen, porque debo comer cosas que no me gustan y renunciar a las que más me apetecen. Pero esto es sólo cierto en parte, pues podemos sustituir los alimentos que no nos gustan por otros que nos son más apetecibles, de similar composición. Por ejemplo, si odio las espinacas, no tengo por qué comerlas; puedo sustituirlas por judías verdes. Hay que intentar que coincidan lo más posible nuestros gustos y lo que

BUSCAR

Añadir a Favoritos

Enviar a un amigo

Hacer Página

BOLETIN GRATUITO



Suscríbete gratuitamente a nuestro boletín y te enviaremos de regalo una completa [Tabla de Calorías](#)

CLUB VITAL

Por un coste reducido puedes hacerte miembro de **Club Vital**, nuestro club de adelgazamiento basado en el cambio de hábitos.

FOROS

Cuenta tu caso y conversa con otras personas con los mismos problemas y objetivos que tú.

[Entra a los foros](#)

DIRECCIONES

Te ofreceremos las mejores direcciones: centros de adelgazamiento, ayuda psicológica, clínicas de cirugía estética y productos relacionados.

PUBLICA TU DIARIO



Publica tus anotaciones personales, noticias, ideas o artículos en tu Diario de Bitácora

gratuito.

MONOGRÁFICOS

- ¿Por qué no funcionan las dietas?
- Adelgazar cambiando los hábitos
- ¿Qué es el Plan NAOS?
- Ponerse a dieta

POSTALES GRATIS

Envía una postal dedicada a la persona o personas que deseas... [Míralas](#)

ENCUESTA

Creo que si logro adelgazar definitivamente, será con la ayuda de... [Realiza la Encuesta](#)

ADELGAZAR.NET

Quiénes somos
Dietas no equilibradas
Privacidad y Aviso Legal
Contactar con nosotros

a rápida
grasas engordan más
ras
rante aspartamo,
ospecha
metedor Rimonabant
estar disponible en 2
as y control de peso
stat/Xenical se
rá en Estados Unidos
eta
ortancia de los
s psicológicos en el
eso
tudes del té verde
orden en las comidas
ce el sobrepeso
fármaco aprobado
obesidad infantil
amato Monosódico
, un aditivo poco
endable
os empezar en año
anismo del éxito y el
zo
ctosa añadida a los
tos puede favorecer
mulación de grasa
es de obesidad en la
cencia
rol del peso en
ones de estrés
es de la obesidad
ez Navidad...
ir la obesidad
e la primera semana
a
aves contra la
ad en USA
y sombras del bypass
o

comemos, con lo que será más fácil que perseveremos en el régimen que nos han señalado. Por otra parte, si hay algunas cosas que se nos hacen irresistibles, podemos permitirnoslas de vez en cuando para calmar nuestra ansiedad, siempre que sean cantidades moderadas y no lo tomemos como costumbre.

Otro engaño frecuente es decir que dejamos el régimen porque no funciona, ya que lo estamos siguiendo pero no adelgazamos. Lo que probablemente ocurre es que comemos más de lo que creemos: raciones mayores de las indicadas (las medimos "a ojo"), "picoteos", y otras cosas que comemos sin ser conscientes de ello. Para quitar esta barrera y concienciarnos del problema, será útil apuntar todo lo que comemos en un diario, durante varios días seguidos.

Nos recuerda el doctor Mariscal Bueno que, para cambiar los hábitos, hay que fijarse en qué estímulos nos hacen comer en exceso: personas, lugares, situaciones... y cuando surja el estímulo, cortar el patrón de conducta. Tras hacerlo muchas veces, veremos que el estímulo no desencadena una reacción automática de comer: hemos cambiado esa costumbre que nos perjudicaba a la hora de lograr nuestro objetivo, y en adelante lo haremos sin esfuerzo.

Por último, es importante conseguir una adecuada mentalización: pensemos constantemente en los beneficios del cambio que estamos logrando (más salud, mejor presencia, encontrarnos mejor con nosotros mismos,...) y los perjuicios si no lo hacemos. Eliminando las malas costumbres alimenticias, crecerá nuestra motivación, en un proceso que se autoalimenta.

Fuentes: El Diario / La Prensa, 2005

 envía esta noticia a otra persona



Libros de Nutrición

os las grasas
mente hidrogenadas
s"

S NOTICIAS

hábitos

investigación

cirugía

Otras noticias

[Volver a tu página de inicio](#) | [Agregar a favoritos](#) | [Site Map](#) | [Publicidad](#) | [Privacidad y aviso legal](#)

RSS

Informaciones, consejos y recomendaciones ofrecidas en www.adelgazar.net únicamente constituyen una ayuda para la pérdida de peso, que en ningún caso debe ser considerada como asesoramiento médico. En www.adelgazar.net recomendamos visitar a un médico antes de iniciar un proceso de adelgazamiento o un plan de entrenamiento físico.

[Copyright © 2003-2006 Adelgazar.net](#)