



*2 formas de
medir el
progreso de la
perdida de peso.*



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Mide el progreso de tu dieta de forma sensata.

A veces, llevar el seguimiento de una pérdida de peso exitosa es más difícil de lo que crees. Centrarte únicamente en el peso y la báscula a diario puede ser engañoso, causarte ansiedad innecesariamente y socavar tu motivación sin motivo alguno. La báscula no es necesariamente tu amiga. Lo que queremos perder es grasa, pero la báscula pesa también los músculos, los huesos y los órganos internos. Aumentar la masa muscular es bueno.

Por este motivo, el peso y el índice de masa corporal (IMC) son maneras imperfectas de medir el progreso. Esto es cierto particularmente si acabas de terminar un periodo largo de semiinanición (que puede ir acompañado de un conteo de calorías), ya que es posible que el cuerpo quiera recuperar la masa muscular que había perdido.

Empezar a entrenar con pesas y aumentar la masa muscular también puede ocultar la pérdida de grasa.

Perder grasa y ganar músculo significa que estás progresando de forma fantástica, pero quizá no te enteres si solo compruebas el peso. Así que lo mejor es comprobar la composición corporal a medida que adelgazas. Pero si no están disponibles para ti, puede ser inteligente llevar también un seguimiento de la pérdida de la grasa abdominal midiendo la circunferencia de la cintura.

Cómo hacerlo:

- 1. Pon la cinta métrica alrededor del abdomen, un poco más arriba del ombligo (de forma más precisa, en el punto medio entre la costilla más baja y la parte superior del hueso de la cadera, en el costado del cuerpo).
- 2. Exhala y relájate (no trates de meter el estómago).
- 3. Asegúrate de que la cinta métrica esté ceñida, sin apretar la piel.
- 4. Toma la medida.

Compara el resultado con estas recomendaciones:

Sexo	Bueno	Decente	Demasiado alto
Mujeres	menos de 80 cm (31,5 pulgadas)	80 – 88 cm (31,5 – 35 pulgadas)	más de 88 cm (35 pulgadas)
Hombres	menos de 94 cm (37 pulgadas)	94 – 102 cm (37 – 40 pulgadas)	más de 102 cm (40 pulgadas)



Medir el progreso:

Aconsejo medir la circunferencia de la cintura y el peso antes de empezar el proceso de pérdida de peso, y después quizás una vez a la semana . Anota los resultados para poder llevar un seguimiento de tu progreso.

Ten en cuenta que el peso puede fluctuar varios kilos arriba o abajo a diario, dependiendo del equilibrio de líquidos y del contenido del estómago: no te preocupes por los cambios a corto plazo, sigue más bien la tendencia a largo plazo.

Si puedes, trata de comprobar otros marcadores importantes de salud cuando estés empezando, como:

- Presión arterial
- Glucemia (glucosa sanguínea en ayunas o HbA1c)
-

Estos marcadores mejoran de forma casi universal en una dieta baja en carbohidratos, incluso antes de perder peso de forma significativa.

Volver a comprobar estos marcadores de salud después de algunos meses puede ser excelente para la motivación, ya que normalmente mostrarán que no solo estás adelgazando, sino que también tu salud mejora.



La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

