
5 ERRORES QUE TE HACEN RECUPERAR EL PESO PERDIDO

1. NO DISFRUTAR DE LA COMIDA

Este es uno de los errores mas comunes que me encuentro en consulta, la conversación suele ser parecida a esta:

- ¿Has hecho alguna dieta con anterioridad?
- Si, un montón. Llevo toda mi vida haciendo dietas.
- ¿Y cómo eran esas dietas?
- Pues hice una con muchas proteínas que básicamente comía pollo y pescado a la plancha, otra era pesando las cantidades, también he hecho la de la piña, otra que me funcionó muy bien la hice en una clínica con un doctor que me vendía unas pastillas...

Si te das cuenta, **ninguna de esas dietas se ha mantenido en el tiempo**, por eso el peso ha sido recuperado.

Más vale realizar un pequeño cambio de por vida, que dar un vuelco a toda tu vida durante un mes y volver a tus malos hábitos al siguiente por no poder mantener el cambio.

Una de las piezas clave es aprender a disfrutar de la comida saludable, un ejemplo:

No es lo mismo comer brócoli hervido con filete de pollo a la plancha que un salteado de pollo y brócoli con zanahoria, cebolla y salsa de soja, **nutricionalmente son casi iguales, pero el sabor cambia drásticamente y las posibilidades de que sigas comiendo de forma saludable también.**



2. PERDER LA MASA MUSCULAR

Cuando haces dietas muy severas pierdes grasa, sí, y masa muscular.

La masa muscular es nuestro bien máspreciado, invertir en esta hoy va a hacer que trabaje para ti mañana.

La grasa no quema calorías, pero la masa muscular quema calorías solo por estar ahí, si la destruyes, **tus necesidades energéticas se reducen provocando que aún comiendo menos engordes más.**

Solución:

- ✓ No hagas dietas a base de piña o ridículamente restrictivas.
- ✓ Realiza un poco de ejercicio físico de fuerza mientras pierdes peso. De esta forma mandamos la señal “no me quites masa muscular, que la necesito. Mejor usa la grasa”

3. MARCARSE OBJETIVOS ERRÓNEOS

Si mi objetivo es llegar a un peso y mantenerlo de por vida, tengo dos opciones:

- **Enfoque tradicional**

Me sacrifico hasta que consigo el resultado deseado. Continúo con el sacrificio hasta que mi motivación pierde fuerza, el entorno me incita al consumo compulsivo y vuelvo a recuperar el peso perdido.

- **Enfoque a largo plazo**

Creo objetivos de comportamiento que **se enfocan en el proceso** y en cómo superar los obstáculos. Consigo como efecto colateral los objetivos de resultado que quería.

OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO
○ Perder 10 kg antes de la boda	○ Incluir un plato de verduras al día
	○ Hacer 10 sentadillas después de
	○ Llevarme una fruta al trabajo
	○ Dar 7.000 pasos al día

4. NO APRENDER

Otro error típico que me encuentro día tras día es este. Después de años de consulta en consulta, **ningún profesional sanitario se ha encargado de proporcionar los conocimientos necesarios** al paciente, que es lo que va a convertir a ese paciente en una persona consciente e independiente.

¿Qué conocimientos son estos?

- Cómo crear platos ricos y saludables
- Cómo estructurar las comidas del día y de la semana
- Cómo diferenciar los “buenos” de los “falsos buenos” procesados

- Cómo gestionar situaciones particulares (comidas en el trabajo, vida social...)
- Qué trucos y herramientas usar para comer sano cuando no tienes tiempo
- Eliminar mitos que entorpecen el progreso
- Etc

Al igual que el resto de puntos, ninguno es culpa del paciente, sencillamente, no ha conocido aún a un profesional sanitario que le ayude de verdad.

5. NO CENTRARSE EN CREAR HÁBITOS

Si nuestro objetivo es a largo plazo, nuestra prioridad debería centrarse en crear hábitos. Te explicaré brevemente como funcionan los hábitos para nosotros.

Al principio, cuando empezamos nuestro camino en la pérdida de peso estamos **muy motivados**, eso te ayuda a cumplir la dieta a raja tabla, a medida que avanzamos esa motivación se va desvaneciendo.

Por otro lado, tenemos la **fuerza de voluntad** que podemos comparar a un músculo, cuanto más se ejercita más fuerte se hace. Pero si la usas demasiado un mismo día puedes llegar a fatigarla en exceso y no cumplir su función. Por este motivo **es bueno usarla, pero en su justa medida**, para fortalecerla sin llegar a sobrecargar su capacidad.

Los **hábitos en cambio son acciones que hacemos de forma automática**, sin necesidad de recurrir a nuestra fuerza de voluntad ni a la motivación.

Cuando consigues instaurar el hábito, este velará por ti sin necesidad de grandes esfuerzos para mantenerlo.

En la imagen puedes ver de forma gráfica como actúan estos elementos a lo largo del tiempo.



EstoySano

GRACIAS Y ENHORABUENA

A partir de ahora, eres parte de la familia Estoy Sano, recibirás información muy útil que te ayudará en el camino para convertirte en la persona que deseas ser.

¡Un saludo!

EstoySano

Puedes preguntarme cualquier duda al correo carlos@estoy sano.com