

Feliz Año Nuevo de Evette Ríos



Si usted es como yo, lo más probable es que una de sus resoluciones será ponerse en forma en Año Nuevo. Esta resolución es una de las principales en América. Para mí, al igual que muchas madres, el reto es cómo perder el peso que gane cuando estaba embarazada. Durante mi embarazo, gané una cantidad saludable de peso y traté de comer alimentos nutritivos que proporcionarían a mi bebé y a mi cuerpo los nutrientes que necesitábamos. Pero ahora después del embarazo, ese peso sobrante ha encontrado su camino en mi cintura, que me ha hecho sentir algo pesada y menos atractiva. Así que este año me voy a centrar en combatir ese bulto en mi cintura y entrar en la mejor forma de mi vida. Eso es correcto. Todo va ir sucediendo en el 2015! Esto es lo que voy a hacer ...

He perdido peso en el pasado, y por más difícil que es hacerlo, la clave está en cortar calorías. La pérdida de peso es una simple matemática en las calorías— es simple: cuantas calorías consumes y cuanto gastas. Idealmente, si usted quema más calorías de las que consume cada día se puede ir perdiendo peso gradualmente.

- La reducción radical "calorías en" es una de las técnicas que voy a usar para la pérdida de peso. Voy a añadir más verduras a mi dieta, comer todas mis comidas favoritas con más calorías acompañadas de verduras y ensaladas en lugar de pan y pasta. Por ejemplo, si te gusta el pollo a la parmesana, consúmelo con verduras mixtas en lugar de pasta. Usted se sentirá satisfecho, obtendrá fibra adicional comiendo las verduras sin dejar de consumir carbohidratos.

- Mantenerse hidratado es clave! Yo tomo una variedad de bebidas durante el día, como agua, jugos cien por ciento naturales, café, té, leche, agua saborizadas, así como otras bebidas bajas calorías o sin calorías. Este año, voy a tratar la opción de usar bebidas sin o bajas calorías primero. .

- Voy a limitar el consumo de alimentos después de las 9pm, ya que comer tarde a veces puede afectar mi sueño. Tener un nuevo bebé y llevarlo a la cama a tiempo para comer la cena temprano es difícil, pero voy a intentarlo.
- Ir al gimnasio o hacer ejercicio en casa al menos tres veces a la semana. Me encanta estar en el gimnasio, pero a veces mi agenda simplemente no lo permite. Incluso en sus días más ocupados, es tan fácil hacer ejercicios de otras maneras. Por ejemplo puede llamar a un amigo y salir a dar un paseo en su vecindario, o buscar algunos ejercicios que usted puede hacer en su propia sala. No tiene por qué ser complicado o requerir tanto tiempo, sólo hay que hacer el compromiso!
- Caminar por lo menos 10,000 pasos al día! Un podómetro es un instrumento de salud divertido y económico. Usar un podómetro es una manera fácil de rastrear su actividad.
- Me encantan los dulces y postres. Ellos son mis favoritos, pero ahora, voy a experimentar con mis recetas y sustituir parte del azúcar con edulcorantes bajos y sin calorías. De esa manera serán dulces pero con menos calorías.
- Al igual que muchas personas, me encanta ver los resultados, y a veces si no hacemos un seguimiento del progreso nunca se sabe los resultados. He utilizado aplicaciones para ayudar a conectarme con otras personas que se están ejercitando pero también para hacer seguimiento de mi progreso durante las semanas.
- Para asegurarse de que tengo los ingredientes adecuados a la mano en la cocina para cocinar en el año nuevo, voy a hacer mi mejor esfuerzo para mantener constante mente ciertos alimentos clave a la mano en mi despensa. Desde una variedad de frutos secos, pan rallado de trigo integral, aguacates, hasta incluso chocolateros oscuros. Estos ingredientes son buenos tenerlos a lo largo de todo el año! Echa un vistazo a mis 12 consejos para el almacenamiento de su despensa abajo!

El Año Nuevo es un buen momento para dar un paso atrás, evaluar sus metas para el 2015, y hacer un plan. Me parece que si me comprometo a hacer un sólo par de cosas cada día, es más fácil encontrar el ritmo y ser consistentes. Todo lo que necesitas es un par de pequeños ajustes, y estar listo para la acción. Les deseo un año nuevo feliz y saludable!

Evette Ríos es socia de Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en CBS. Para más información sobre Evette, visite: evetterios.com.