



I'm not robot



Continue

Como perder 20 kilos en 5 días

Beyoncé sigue luchando contra su realidad: es una mujer alta con curvas muy marcadas, y constantemente ejercitando por su trabajo. También tuvo tres hijos, dos de ellos gemelos, y alteró el cuerpo en una carretera. Pero no te rindas. Pero nunca más, busca ser más fibroso, más delgado, y no duda en recurrir a todas las técnicas posibles. Por último, una doble dieta que recorre los 21 días en los que el cuerpo es capaz de adaptarse a un nuevo hábito, buscando perder 20 kilos. En el estreno londinense de El Rey León, donde da voz a uno de los protagonistas, la cantante se puede ver con un físico espectacular resultante del trabajo de una dieta basada en vegetales, 22 Days Nutrition. Un programa que hizo para el festival Coachella, cuando vio que había llegado a pesar 80 kilos. El programa, que ya hizo en 2013, se basa en una dieta vegana, supervisada por un entrenador y nutricionista, Marco Borges, un hombre de confianza del cantante y su esposo Jay-Z. Y tu pareja, como las tres, se han propuso promover una alimentación saludable para todos a través de este programa. La expansión Beyoncé ha perdido casi 20 kilos para el Festival Coachella. 22 Días nutrición Así fue Be Be Be Vegan Diet No Sugarsnada Alcohol para Proteína Animal, Sin Carne, No Frutas de Pescado y Alimentos Vegetales, Como Chía, Quinoa, Nueces Naturales Naturales y Productos de Temporada, con todos sus inviernos sabor de hoja verde en cada platoinspiración en cuencos asiáticos llenos de verdurasupervisión de un nutricionista y cocinar en cada plato para estar sentado en 80% , añadir 80% carbohidratos a su dieta, 10% grasa, y 10% proteína, especialmente legumbres Si desea perder 20 kg (50 libras) en 2 meses, es necesario perder un promedio de 2 kg (5 libras) por semana, por lo que tiene que quemar 2500 calorías más de lo que consume en un día. Lo que se considera una pérdida de peso a una tasa saludable es entre 450 y 900 g (1 a 2 libras) por semana, para lo cual usted tiene que quemar entre 500 y 1000 calorías más de lo que consume en un día. [1] Si bien esto podría ser un ritmo más lento de lo esperado, tenga en cuenta que la pérdida de peso lenta es más eficaz para reducir la grasa corporal y la circunferencia de la cintura y la cadera que hacerlo rápidamente. Si pierdes peso rápidamente, lo que pierdes es más probable que sea agua que cualquier otra cosa y es probable que recuperes el peso que pierdes. [2] Concéntrese en establecer un plan de pérdida de peso saludable, ejercitar más y involucrar otras estrategias probadas para lograr el objetivo primario de pérdida de peso. 1 Establezca un objetivo realista de pérdida de peso. Si bien es maravilloso cuánto peso desea o debe perder durante mucho tiempo objetivos a corto plazo también son importantes. Trate de centrarse en cuánto desea perder en un mes y lo que necesita hacer para lograrlo. Al establecer subobjetivos para alcanzar tus objetivos más altos, puedes asegurarte de mantenerte en el buen camino. [3] Por ejemplo, para empezar, se podría establecer un objetivo de pérdida de peso de 3,5 kg (8 libras) en un mes, para lo que tendrá que perder alrededor de 900 g (2 libras) por semana. Esto significa que tendrá que quemar 1000 calorías adicionales por día si desea lograr este objetivo, que se puede lograr mediante la reducción de la cantidad de calorías en su dieta y el ejercicio regularmente. La ESPECIALISTA EN CONSEJO Laura Flinn NASM Entrenadora Personal Certificada Laura Flinn es una entrenadora personal certificada de la Academia Nacional de Medicina del Deporte (NASM), entrenadora olímpica de levantamiento de pesas en los Estados Unidos y nutricionista certificada con una calificación adicional como entrenadora de suspensión o TRX. Laura dirige su propio programa de entrenamiento personal en el área de la bahía de San Francisco, y se especializa en temas como pérdida de peso, crecimiento muscular, entrenamiento cardiovascular y entrenamiento de fuerza. Laura Flint NASM Entrenador Personal Certificado Lo que hace nuestro experto: Cuando trabaja con mis clientes con objetivos de pérdida de peso, le recomendamos que pierda 450 a 900 g (1 o 2 libras) por semana, que suele ser un objetivo razonable y alcanzable. Sin embargo, el peso que podrías perder de forma realista en dos meses dependerá de la persona. Por ejemplo, si quieres perder unos 20 kg (50 kb), irás más rápido que alguien que solo necesita perder unos kilos o libras. 2 Identifique sus necesidades calóricas y cuente las calorías para bajar de peso. Una manera eficaz de asegurarse de reducir su ingesta de alimentos lo suficiente como para perder peso es contar calorías. El médico puede ayudarte a identificar un objetivo calórico saludable o puedes calcularlo tú mismo. Usted debe apuntar a reducir entre 500 y 1000 calorías de su dieta por día a través de una mezcla de dieta y ejercicio. Registre todo lo que come y bebe usando un diario de comidas o una aplicación de monitoreo de calorías. [4] Para las mujeres, una cantidad saludable es generalmente entre 1200 y 1,500 calorías por día, donde los días son generalmente alrededor de 1500 a 1800 calorías por día. Consejo: Se pueden acumular pequeños cambios en grandes reducciones en la ingesta de calorías. Por ejemplo, si bebes 470 ml (16 onzas de líquido) de jugo con azúcar o jugo por día, reducirás entre 200 y 300 calorías si lo cambias con agua. 3 Llénate de alimentos ricos en nutrientes que tengan un contenido calórico. Las frutas y verduras te llenarán de menos calorías que otros alimentos (por ejemplo, pan, patatas fritas y dulces). Coma de 1 a 2 porciones de frutas o verduras en cada comida como una manera de mantenerse satisfecho con menos calorías. Aquí hay algunas excelentes opciones: ensaladas preparadas con lechuga romana fresca, mezcla de primavera o espinacas y tomates y pepinos vegetales al vapor (por ejemplo, brócoli, coliflor, zanahorias, judías verdes y calabacines de verano) melón, bayas, manzanas y peras recién cortadas 4 Obtenga más información sobre el ayuno intermitente. El ayuno intermitente es una forma de comer en la que se comen todas las comidas en el espacio de 8 o 10 horas durante la parte más activa del día. Para la mayoría de las personas, es entre las 7:00 a.m. y las 5:00 p.m. Sin embargo, es posible designar un período de tiempo que funcione para usted. Sólo tenga cuidado de hacerlo en el mismo período todos los días, de modo que entre 14 y 16 horas pase desde la última comida un día hasta la primera comida la siguiente. [6] Por ejemplo, puede desayunar a las 7:00 a.m., puede almorzar a las 11:00 a.m. y puede cenar a las 3:00 p.m. si desea mantener un período de alimentación de 8 horas con un ayuno de 16 horas. Alternativamente, puede desayunar a las 9:00 a.m, puede almorzar a las 13:00 p.m y puede cenar a las 17:00.m para mantener un período de alimentación de 10 horas con un ayuno de 14 horas. 5 Intente comer una dieta baja en carbohidratos o baja en grasas. Ambas estrategias de alimentación pueden ayudarte a perder peso porque restringirán las calorías a través de tus opciones de alimentos. Por lo tanto, es más importante elegir una dieta que se puede seguir a largo plazo. Si te gustan los alimentos bajos en carbohidratos (por ejemplo, huevos, tocino, queso y verduras sin almidón), una dieta baja en carbohidratos puede funcionar bien para ti. Sin embargo, si no puedes vivir sin fruta, pan, pasta y arroz, una dieta baja en grasas puede ser una mejor opción. No olvides que lo más importante es reducir calorías y generar un déficit. Si no reduces la ingesta total de calorías, no perderás peso. 6 Beba más agua que otras bebidas. El agua no tiene calorías y proporciona la hidratación que su cuerpo necesita para funcionar correctamente. Ya no tienes que beber. Beba principalmente agua todos los días como una forma de reducir la ingesta total de calorías. [7] No consuma refrescos con azúcar, bebidas alcohólicas ni nada con alto contenido calórico. Podrías añadir una rodaja de limón o lima al agua para darle sabor, o añadir algunos Bayas frescas o una rebanada de pepino si quieres algo aún más exótico. 7 Practique estrategias de alimentación consciente para reducir la velocidad. Comer a sabiendas es una manera de tener una mayor conciencia de su cuerpo y experimentar comer para comer menos en consecuencia. Estas son algunas estrategias que podrías probar:[8] Apague el televisor o la computadora, o guarde su teléfono móvil mientras está comiendo. Coma con su mano no dominante o use palos chinos. Concéntrese en otros aspectos de su comida como una manera de ayudarla a reducir la velocidad. Inhala el sabor, ve los looks en el plato y mastica lentamente para que sientas los sabores y la textura de la comida en tu boca. 1 Haga ejercicio durante al menos 150 minutos por semana. Esta es la cantidad mínima recomendada de ejercicio para mantener una buena salud. Sin embargo, cuanto más ejercicio hagas, mejor. Trate de incluir al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Haz algo que te guste de una manera que te facilite aferrarte a ella. [9] Por ejemplo, podrías dar un paseo en tu almuerzo o después de la cena, participar en una carrera aeróbica o spinning, o simplemente bailar en la sala de estar al ritmo de tu música favorita. Consejo: Si no tienes tiempo para hacer una rutina completa de 30 minutos a la vez, puedes dividirla en sesiones más cortas (por ejemplo, dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos). 2 Incorpora más actividad física durante todo el día. Puede ayudar a hacer un poco más cada vez que puede quemar más calorías en general, lo que aumentará los resultados de la pérdida de peso. Estas son algunas cosas que puede hacer para incorporar más actividad en su día:[10] Parque más lejos de las entradas (por ejemplo, en el trabajo o en el supermercado). Usa las escaleras en lugar del ascensor. Ir a la escuela o trabajar en bicicleta o a pie. Levántate y camina un poco o en cuclillas durante un anuncio cuando veas la televisión. 3 Pruebe un entrenamiento de intervalo de alta intensidad para quemar más calorías. El entrenamiento a intervalos de alta intensidad, también conocido como HIIT, es cuando haces ejercicio a un ritmo moderado, ráfaga de ejercicio de alta intensidad, y luego repites este ciclo a intervalos regulares. HIIT se puede hacer con casi cualquier tipo de ejercicio (por ejemplo, caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o incluso bailar). [11] Por ejemplo, podría ir a un ritmo moderado durante 4 minutos, luego a un ritmo rápido durante 4 minutos, y luego volver a un ritmo moderado durante otros 4 minutos. Continúa repitiendo hasta 30 minutos de ejercicio. Si estás montando una bicicleta, puedes caminar sobre una superficie plana y luego subir una colina, luego volver a una superficie plana y luego subir una colina de nuevo. Continúe aquí durante 30 minutos. 4 Incorpora entrenamiento de fuerza como una manera de aumentar la tasa de descanso metabólico. Al desarrollar músculos, aumentar su tasa metabólica de descanso, lo que significa que va a quemar más calorías, incluso cuando usted duerme. Puede desarrollar fuerza utilizando bandas de fuerza, mancuernas, máquinas de entrenamiento de fuerza o ejercicios que involucren el peso corporal. Prueba dos sesiones de entrenamiento de fuerza de entre 30 y 45 minutos a la semana. [12] Asegúrese de trabajar cada uno de los grupos musculares principales durante las sesiones de entrenamiento. Estos grupos cubren los brazos, las piernas, la espalda, las nalgas, el abdomen y el pecho. 1 Considere la terapia para cambiar sus hábitos alimenticios. Si tienes el hábito de comer siempre que estés estresado, triste, solo o cansado, podría ayudar trabajar con un terapeuta para cambiar tu comportamiento. Un profesional de la salud mental con licencia puede ayudarte a desarrollar nuevas herramientas para lidiar con las emociones negativas en lugar de recurrir a la comida como una distracción. [13] Por ejemplo, si sueles comer dulces y otros alimentos no deseados cuando estás estresado, un terapeuta puede ayudarte a aprender a usar técnicas de relajación en su lugar (por ejemplo, respiración profunda o relajación muscular progresiva). 2 Unirse a un grupo de apoyo para obtener ayuda de otros. Si te rodeas de gente como tú, esto puede ayudarte a mantenerte motivado y no dejar que los obstáculos arruinen tu progreso. Usted podría unirse a un foro de apoyo de pérdida de peso en línea o encontrar un grupo de apoyo para la pérdida de peso en su localidad. [14] Mientras que algunos programas de pérdida de peso pagados proporcionan acceso a grupos de apoyo, también puede unirse a grupos de apoyo gratuitos (por ejemplo, Quitar pesos sensibles o TOPS si vive en los EE.UU. o Comedores compulsivos anónimos u OA). Consejo: Si tienes problemas para encontrar un grupo de apoyo, puedes preguntarle a tu médico o terapeuta si conoces algún grupo local de apoyo para bajar de peso al que puedas unirte. 3 Hable con su médico acerca de los medicamentos para bajar de peso. Hay una serie de medicamentos que se ha demostrado que tienen efecto para mejorar los resultados de pérdida de peso. [15] Esto podría ser una opción para usted si su índice de masa corporal (IMC) es 30 a partir o si es mayor que 27 y tiene problemas de salud relacionados con diabetes o presión arterial alta). Hable con su médico acerca de las opciones y también los riesgos potenciales de los medicamentos. Aquí están algunos de los medicamentos comúnmente prescritos para bajar de peso:[16] lorcisted lorcaserina y topiramato bupropión y naltrexona 4 Averiguar si usted es un buen candidato para la cirugía bariátrica. La cirugía bariátrica es a menudo un último recurso para aquellos que han tratado de perder peso durante años, pero es muy eficaz. Para esta cirugía, el tamaño del estómago se reduce, por lo que usted es físicamente incapaz de adelantar. Si ha probado todas las otras opciones y nada parece ayudar, hable con su médico para determinar si esto podría ser una opción para usted. [17] Tenga en cuenta que, como cualquier otra cirugía, la cirugía bariátrica plantea riesgos. Hable cuidadosamente con su médico antes de tomar la decisión de proceder con él. También puede ayudarle a consumir cafeína moderada en combinación con dieta y ejercicio para mejorar los resultados de pérdida de peso. Usted podría tomar una taza de café o té con el desayuno o antes de un ejercicio de rutina como una manera de aumentar sus niveles de energía. [18] energía. [18]

