

La Importancia de un Peso Saludable

Estrategias equilibradas para pérdida de peso permanente

Cindy explica con sus propias palabras su lucha: yo quería perder peso y lo necesitaba. Desde que dejé de fumar yo había comenzado a ganar libras. Con 5 ' 3" de estatura yo estaba llegando a 200 libras. Me sentía miserable, tenía una imagen terrible de mi misma, y estuve plagada de dolores de cabeza y de estómago. Mis hábitos de comida no me ayudaban manejar los desafíos y problemas que tenía. Un día tomé algunas de las decisiones que no sólo me ayudaron a perder 75 libras pero también trajeron sanidad a mi forma de pensar y mi actitud frente a la vida. Mis dolores de cabeza y dolor de estómago también desaparecieron! Me fui de querer perder peso a ganar la batalla a la gordura. Lo hice de esta forma:

1. Yo ví mi necesidad y potencial de la forma como eran en realidad. Saber que había un problema, era una cosa, descubrir que Dios tenía un propósito para mi vida me dio esperanzas y me ayudaron a resolver mi depresión, así como mi dieta. "Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, planes de bienestar y no de mal, para daros un futuro y una esperanza." Jeremías 29:11 (RSV)

2. Elegí creer que podría cambiar. Abandoné la negatividad de mensajes basados en las fallas del pasado que por años yo había practicado. Dejé de poner excusas y de auto compadecerme.

3. Aprendí a aceptar la responsabilidad diaria. Diariamente practico nuevas opciones positivas en lugar de desistir por experiencias arroneas del pasado. Este fue un paso crucial!

4. Acepté la ayuda que necesitaba para persistir en mi decisión. Me uní a un club de corredores, gente de mente positiva. Mi esposo, Brian fue un gran apoyo y él también perdió 45 libras! Ejercicio diario fue tan importante para mí como mejorar mi dieta.

5. He decidido hacer algo más que solo pensar y sentir me bien acerca de mi decisión: he elegido seguir actuando correctamente sobre mi decisión cada día. Aprendí cómo elegir alimentos saludable. Frutas altas en fibra, verduras, granos enteros, frijoles y dejé de comprar alimentos impulsivamente "por comodidad" (Ver Cinco secretos sobre compras a continuación).

6. Elegí confiar en Dios para activar mi decisión. Poner my confianza en Dios me dio la fe y el poder de sobreponerme a los obstáculos y aprender nuevos hábitos prácticos con el

tiempo. “Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir; yo te guiaré con mis ojos.” (Salmos 32:8) (Versión Reina Valera)

7. He aprendido a ver mañana mi recompensa de mi disciplina de hoy. Mañana habrá un precio a pagar por una buena salud, y es una decisión inteligente del día de hoy. Los dolores de cabeza se han ido y me siento tan bien ahora. Además he pasado de talla 18 a talla 8! Toda buena decisión de hoy producirá un regalo mañana. Hoy hay algo que esperar!

Qué comprar, Cinco Secretos Para Perder Peso Exitosamente!

1. Planee anticipadamente. Mantenga en su cocina paquetes de comida saludable listos para tomar y llevar. Tales como manzanas, peras, ciruelas, plátanos uvas, nueces, pan de grano entero, humus, y prepare “con anticipación” ensaladas de vegetales con aderezo bajo en grasa. Mantenga vegetales congelados a la mano, para preparar comidas rápidas y arroz.

2. Consuma solo vegetales! Una porción de 12-onzas de carne de res tiene 1,445 calorías y alta en grasa saturada y colesterol. Una hamburguesa grande con queso, papas fritas y soda es 1,680 calorías. Los vegetales son fuente de proteínas y fibra. Las legumbres, frijoles, tofu, y granos integrales proveen fibra en la dieta, las grasas saludables, cero colesterol y satisfacen más el hambre además de brindar una nutrición equilibrada. Una taza de frijoles negros cocidos tiene solamente 241 calorías, además contiene 16 gramos de fibra; 1 taza de espárragos es de 44 calorías y 4 gramos de fibra. Platos vegetarianos, hamburguesas, pastas, arroz integral, y papas pueden redondear una buena comida sin redondear su cintura.

3. Aléjese de las botellas, bolsas y barras.¹ Deje las bebidas azucaradas! Un sólo envase de 12 onzas de soda por día puede proveerle 15 libras de peso y 75 tazas de azúcar en un año. Bebidas azucaradas son la principal fuente de calorías adicional en la dieta². Por lo tanto, refresquese con agua en lugar de bebidas endulzadas. Una porción de 4 onzas de papas fritas de bolsa tiene 608 calorías, pero una porción de 4 onzas de papas horneadas solamente tiene 82 calorías. Una barra de chocolate de 2 onzas tiene 245 calorías, el mismo contenido calórico como 3.2 kilos (7.05 libras) de lechuga!

4. Cambia de calorías “densas” a calorías “que hacen sentido. Calorías densas son proveídas por alimentos refinados los cuales contienen muy poca humectación, valor nutritivo y fibra, pero con muy alto contenido en grasa y azúcar. Hacen ganar peso pero no satisfacen. Los alimentos con alto contenido en fibra dietética son los ganadores cuando se trata de control del apetito y pérdida de peso. Una cookie baja en grasa contiene 60 Calorías, pero la mitad de un pequeño cantalope tiene solamente 30 calorías! Cada una porción de tarta de manzana tiene alrededor de 540 calorías, mientras que una manzana mediana es sólo 95 calorías.

5. Ponga atención a las calorías ocultas. Elija alimentos horneados y azados en lugar de frituras. Pruebe pizza con una capa de coloridas verduras encima, sin queso o carne. Todo lo que come en un bufet lo puede comer en casa! Evite demasiada variedad. Opte por alimentos bajos en grasa e incluya ensalada de vegetales crudos vege en grasas las

opciones incluyen ensaladas de vegetales crudos; legumbres y hortalizas, arroz integral y fruta fresca. Disfrutan de un enorme desayuno con cereales integrales como avena, frutas y nueces.

Palabra viva

Cindy ganó su batalla de la gordura. Dios sabía la necesidad de Cindy y le ayudó a aferrarse de Su poder y promesas para lograr sus metas. Él también conoce sus necesidades. Él sabe que los retos y dificultades que usted enfrenta hoy y es su deseo proveerle una vida más sana. La Promesa de Dios es “El que sacia de bien tu boca de modo que te rejuvenezcas como el águila” Salmo 103:5 . El le ayudará a ganar fuerzas para la batalla y El tiene un plan práctico y tiene el poder. Para mayor información lea *Vivir Libre: Liberandose de Habitos que duelen* (contraportada).

1 Comida y Comunicaciones para la Salud www.foodandhealth.com

2 Consumo de azúcares Dietéticas y la salud cardiovascular. Johnson R, et al. *Circulación* 2009 ;120:1011 -1020.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes. O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.