

4 consejos para una dieta exitosa

4 consejos para una dieta exitosa

[imprimir](#)



Hoy hemos leído que **tres cuartas partes** de la población no están contentas con su peso. Y que, a pesar de ello, el **81%** de los españoles fracasa al hacer una dieta, según la *Encuesta XLS Medical sobre los factores de éxito y fracaso en el intento de adelgazar*, realizada por la [Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad](#) (SEEDO) en colaboración con XLS Medical.

Pero, ¿cuáles son los motivos de que intentemos perder peso y no lo consigamos? Los más comunes son:

- **comer mal** aún pensando que estamos comiendo de forma equilibrada
- tomar **raciones más grandes** de lo aconsejado

- **comer entre horas**
- consumir **alimentos grasos y bebidas gaseosas**
- beber menos de **dos litros** de agua al día

Si a ello le sumamos que no hacemos la cantidad de ejercicio necesaria para quemar las calorías extra, tenemos un cóctel ideal para ir ganando kilos y perder rápidamente la figura.

¿Qué debemos hacer para tener éxito?

Según los autores de la encuesta, la constancia, la motivación y la práctica de deporte son los factores clave para que un régimen sea exitoso. Ya sabes:

1. Piensa a menudo en **cómo te verás** si consigues tus objetivos.
2. Intenta que la dieta no sea **aburrida**: busca recetas originales, combina alimentos de forma distinta, prueba alimentos nuevos... ¡Recuerda que Chef Plus te ayuda a conseguirlo!
3. Busca nuevas formas de **distraerte**. Si estás ocupada, no pensarás tanto en la comida.
4. No te conviertas en una **esclav@** de la dieta. Es preferible comer sano y perder peso poco a poco.

Etiquetas

[chef plus induction](#)

[Dieta](#)

[Nutrición](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar