10 Consejos para tener mejores resultados mientras sigues una dieta

01 Tomate fotos cada semana

La mejor manera de mantener un control de tus cambios es con fotos. La báscula no sabe si bajas grasa o músculo y mis dietas están hechas para reducir grasa y moldear tu cuerpo.
Ve mi video recomendando cómo tomarte las fotos. YouTube

La forma correcta de tomarse fotos:

02 Mantén una Actitud Positiva

Antes de empezar una dieta, es importante que mentalicemos los aspectos positivos que vamos a conseguir, resaltando las cosas buenas que nos va a aportar en nuestra vida ese cambio de alimentación (aumentar mi autoestima, adelgazar, mejorar mi vida sexual, tener más energía, ponerme la ropa que me gusta). Piensa en ellos a diario. Te motivará.

03 Se Agradecid@

El agradecer tiene muchos beneficios:

1. Libera dopamina, la cuál nos ayuda a aliviar el dolor físico y emocional.
2. El agradecimiento dispara grandes cantidades de serotonina: "la hormona de la felicidad", por lo que inhibe la tristeza y la depresión.
3. La gratitud mejora el sueño de manera importante. Si por las noches sientes que te invade la ansiedad o angustia, comienza a hacer una lista mental de todas esas cosas por las que estás agradecido, es relajante.
4. Experimentar gratitud disminuye el cortisol, la hormona del estrés. Siempre nos hace sentir mejor mirar el vaso medio lleno y no medio vacío.

fuente: occ.com.mx

04 Sigue el plan con un amig@ o con tu pareja.

Al hacer el plan con alguién más existe un bienestar muto ya que se ayudan a establecer y mantener metas de dieta, ejercicio. La premisa es que saber que alguien más lo está mirando, y viceversa, eleva el listón y hace que sea más difícil aflojar, digamos, comer de manera saludable o hacer ejercicio. Saber que alguien más cuenta contigo hace lo mismo.

10 Consejos para tener mejores resultados mientras sigues una dieta

05

Todos comen lo mismo en casa

No te compliques, todos los miembros de la casa comen lo mismo que tu más lo que ellos quieran agregar. Usa tu creatividad para usar la cantidad de proteína y verdura de diferentes maneras a la larga tu familia te lo agradecerá.

06

Establece un horario de comida y respétalo.

El sistema Matrix tiene como bases: Comer adelgaza; sigue esta premisa comiendo puntualmente tus 9 comidas en el mismo horario, de esta manera tu metabolismo se acelerará y tendrás mejores resultados.

07

Registra cada comida.

Llevar un diario de alimentos puede ayudar a revelar los hábitos poco saludables que le impiden perder peso. A menudo, las personas se olvidan de los pequeños bocadillos que podrían impedirles perder peso. Llevar un diario de alimentos le ayudará a decir no a las calorías adicionales que pueden estar retrasando su pérdida de peso.
Las investigaciones muestran que para las personas interesadas en perder peso, llevar un diario puede ser una herramienta muy eficaz para ayudar a cambiar el comportamiento. En un estudio de pérdida de peso de casi 1.700 participantes, los que llevaban registros diarios de alimentos perdieron el doble de peso que los que no llevaban registros.

08

Mueve tu cuerpo 20 a 30 minutos de caminata es excelente

Esta mucho tiempo sentado es extremadamente dañino para tu salud. Utiliza alarmas or dispositivos inteligente para recordarte que te levantes y te estires cada 30 min.
Agregar mínimo 20 minutos de caminata consciente te ayudará mucho a bajar de peso.

09

Duerme y Despierta a la misma hora cada día.

Así como comer a las misma horas nos afecta de manera positiva, dormir y despertar a la misma hora nos ayudará a tener mejores resultados.

10

Duermete antes de las 11 pm

¡Solo con irse a dormir antes de las 11 pm puede hacer que pierda hasta 28 libras en un año sin cambiar nada más en su vida!

boliodiets.com/descargas-gratis

Ve el video completo
youtube.com/DrRafaelBolio
Maximiza tus Resultados