

Perder peso es más fácil de lo que piensas. Mira aquí como hacerlo SIN DIETAS!

Una dieta saludable no debe comportar restricciones y sacrificios, ni obligarte a pasar hambre, si sabes elegir los alimentos adecuados siguiendo una pauta de 10 consejos que queremos compartir contigo en este artículo.

PERDER PESO ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS

Insistimos en el hecho de incentivar un cambio de hábitos, más que en hacer un esfuerzo costoso. De esta manera los beneficios que queremos conseguir llegarán de forma natural. Puede que debas prepararte para conseguir productos que no siempre están en los supermercados, pero ¿acaso no vale la pena?

1 CONSERVA HIERBAS FRESCAS

En los mercados puedes encontrar multitud de hierbas frescas para utilizar en tu dieta como la menta, el orégano y el cilantro. Además, puedes conservarlas durante cierto tiempo ralentizando su deterioro. Es tan fácil como guardar las hojas en un frasco de vidrio con cierre hermético. Así te durarán entre una y dos semanas dependiendo de la hierba. También puedes conservarlas en aceite o congelarlas.

2 PLÁTANOS CONGELADOS PARA HACER BATIDOS

Debemos pelar los plátanos y meterlos en el congelador bien aislados. Al congelarse, los plátanos modifican su sabor y una vez licuados adquieren una textura más cremosa y muy rica. Siempre deben ser maduros. Puedes combinarlo con helado en la batidora e incluso añadirle cacao crudo. El resultado es un

batido riquísimo!



3 PREPARA TUS PROPIOS ADEREZOS Y SALSAS

El problema de los aderezos comprados en el supermercado es que incluyen muchos conservantes y otros productos químicos poco saludables para nuestro organismo. Existe una solución mucho más sana: prepara tus propios aderezos y guárdalos en un frasco. Puedes encontrar muchas recetas para hacer aderezos caseros, por ejemplo, albahaca, sal, pimienta y zumo de limón con aceite de oliva, todo bien mezclado en un frasco.

4 PREPARA ALIMENTOS SALUDABLES PARA CUANDO TENGAS HAMBRE

Cuando estamos hambrientos es muy fácil picar lo primero que tengamos a mano y, por tanto, cualquier alimento poco recomendable como comida rápida o similar. Tener siempre algún plato saludable previamente preparado, te irá muy bien para comer alimentos saludables.

5 PREPARA EL DESAYUNO LA NOCHE ANTERIOR

Preparándolo previamente evitaremos comer algo inadecuado a causa de las prisas. Es tan simple y rápido como dejar avena en medio vaso de leche con algo de fruta y otros cereales. Debes saber que tienen numerosos beneficios para nuestra salud. A esto le puedes añadir algún licuado como el plátano que hemos citado anteriormente... y ya tienes un desayuno fantástico guardado en la nevera para el día siguiente.

6 LA COLIFLOR ES EXCELENTE PARA TU SOPA O SALSA

Las salsas cremosas son muy ricas, pero también contienen altas cantidades de grasa. La coliflor es una alternativa excelente para añadir a sopas y salsas. Primero la cocinaremos al vapor o sencillamente hervida y, una vez triturada la añadiremos a nuestra sopa o salsa para disfrutar de buen sabor y gozar de sus nutrientes, fibra y evitar grasas indeseadas.

7 AVENA, MUCHO MEJOR QUE LA HARINA DE TRIGO

Puedes reemplazar la harina de trigo por avena moliendo los copos y utilizando el producto resultante en lugar de la harina, que carece de nutrientes y contiene gluten. Si eres sensible a éste, cuando compres avena ten en cuenta que en la etiqueta ponga: sin gluten.

8 ELABORAR FIDEOS VEGETALES EN LUGAR DE PASTA

La pasta de trigo también contiene gluten. La alternativa, si quieres disfrutar de un buen plato de pasta, puede muy bien ser convertir calabacines en fideos con un rallador adecuado. Actualmente hay muchos electrodomésticos que permiten hacer semejantes cosas.

9 AGUA DE SABORES

Si te aburre beber siempre agua, privándote de refrescos y otras bebidas gaseosas, puedes hacer tu dieta más sabrosa y agradable preparando agua de múltiples sabores, por ejemplo, añadiendo albahaca, menta, limón, frutas, etc. Y dejándola en la nevera al menos una noche.

10 LECHE DE ALMENDRA Y AGUACATE COMO ALTERNATIVAS

La leche de almendra es mucho más saludable que la de vaca, que contiene hormonas, pesticidas y antibióticos. Puedes preparar varios litros y almacenarla. El aguacate puede servir como alternativa a la mantequilla, muy grasa y que puede causar colesterol y obstrucción de arterias. El aguacate

también contiene grasa, pero paradójicamente, puede incluso ayudarnos a eliminar la de nuestras reservas, permitiéndonos bajar de peso.