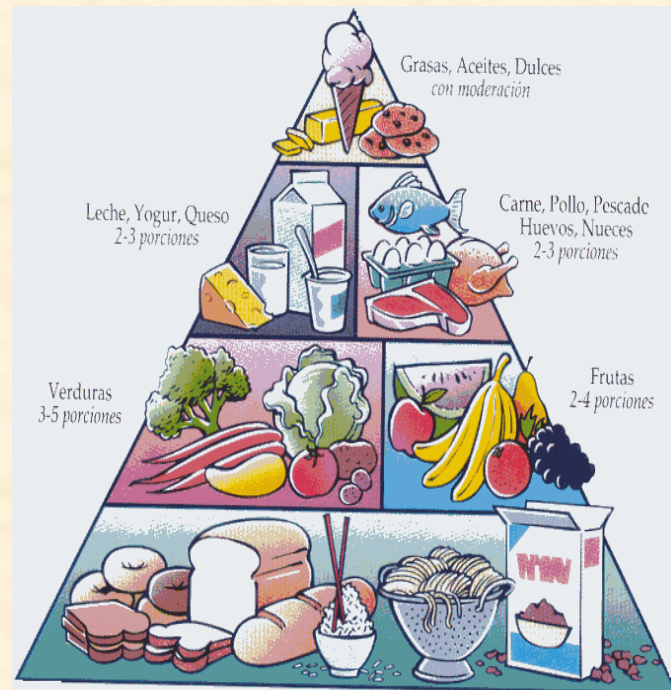
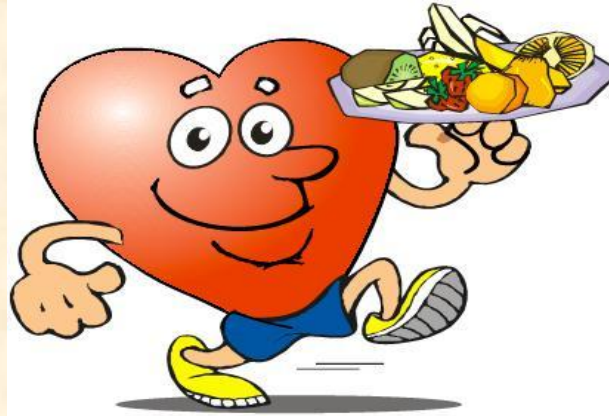


9. Duerme lo suficiente. Si no lo haces, acumularás más grasa en el estómago. Según estudios recientes, las personas que no duermen lo suficiente tienen un 70% mayor probabilidad de sufrir de sobrepeso. La explicación es la siguiente: **la leptina** es una proteína que le indica al cerebro que el cuerpo ha recibido suficiente alimento y se encuentra satisfecho, reduciendo así la ansiedad de comer.

La escasez de sueño reduce la producción de leptina, lo que resulta en un aumento del apetito y de las libras (kilos) de más. No sólo eso, la escasez de sueño reduce además la capacidad de producir la insulina que controla los niveles de azúcar en la sangre. De nuevo, esto provoca que los depósitos de grasa sean tan irregulares como los del azúcar. Así que deberás distribuir tu tiempo diario para incluir tanto la actividad física como el descanso necesario.



10. Consume un **desayuno rico en fibra** (pan integral o cereal de avena).



11. Evita la comida chatarra que contiene altos niveles de grasa y de sodio.

12. No tienes que dejar de ir a tu restaurante favorito, sino **aprender a seleccionar del menú** los platos más indicados para tu nuevo estilo de vida: carnes a la plancha y una ensalada variada son buenas opciones. Si no puedes resistirte a ordenar un postre, modera las porciones e incrementa el nivel de ejercicios de ese día.

13. Incrementa el **consumo diario de frutas** frescas y verduras y convierte esto en un hábito. Ya verás que con ajustes en la alimentación, ejercicios y fuerza de voluntad te librarás del exceso de grasa de tu barriguita para siempre.

Por la Co-Responsabilidad Parental Padres y Madres en acción	Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida! Sweetheart, for you... Joint Custody Now! www.padresdivorciados.es usedimad@gmail.com 649 116 241
---	--

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!

Consejos para Lucir un vientre plano y llevar una vida más saludable

po



www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com
649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

**¡Adiós a la barriquita! 13 consejos para
lucir un vientre plano y llevar una vida
más saludable.** Por [Doctora Aliza](#)

|27.05.2013

¿No estás cansada de esconder esa barriga prominente con ropa holgada? ¿O de sufrir el martirio de usar faja o ropa que te queda incómoda y apretada? Ya sabes que toda esa grasa que se ha ido acumulando en el área del vientre te hace sentir poco atractiva, perjudica tu salud y hasta te dificulta realizar las tareas de tu vida diaria.

Para reducir esas libras y pulgadas de más es urgente que sigas un plan para bajar de peso, poco a poco y de forma saludable, quemando más calorías de las que consumes, elevando el nivel de tu metabolismo y reduciendo la grasa corporal general. Aquí te damos 13 consejos para que logres esa meta.

1. Sigue una *dieta baja en calorías y aumenta la actividad física.*

Si disminuyes 500 calorías al día, lograrás reducir unos 500 gramos por semana (alrededor de 1 libra), garantizando una pérdida gradual del peso extra. Lo ideal es que este tiempo te sirva de entrenamiento para aprender a comer mejor a largo plazo y para siempre, y así no recuperes el peso perdido una vez que termines la dieta.

2. Para *quemar rápidamente las calorías* que consumes tienes que *eleva tu metabolismo.*

Para lograrlo, tienes que aumentar tu nivel de masa muscular— así que además de una rutina de ejercicios aeróbicos, incorpora al menos 2 veces a la semana una rutina para fortalecer los músculos. Los ejercicios abdominales te ayudarán a mejorar la firmeza y tonicidad del área, pero para aumentar el gasto metabólico tienes que trabajar todos los grupos de músculos del cuerpo: abdomen, piernas, glúteos, pecho, espalda y brazos.

3. Incrementa la intensidad de los ejercicios aeróbicos, pues el metabolismo aumenta hasta varias horas después de realizar los ejercicios. El ejercicio de alta intensidad aumenta el gasto energético y durante más tiempo. Así que intenta elevar el nivel de intensidad de tus aeróbicos (correr o trotar en lugar de caminar, por ejemplo), o intercala intervalos de alta intensidad con otros de intensidad baja o moderada.

4. *Come más frecuentemente y evita los ayunos y las dietas muy bajas en calorías.*

Reducir excesivamente las calorías acostumbra al cuerpo a la escasez y lo hace más eficiente a la hora de trabajar con menos “combustible”.

5. *Ingiera comidas más pequeñas* cada 3 ó 4 horas para mantener alto el nivel de tu metabolismo.

Ingerir alimentos más a menudo no significa comer “de más”. Reduce las porciones y escoge los alimentos inteligentemente: **evita los de alto contenido de azúcar y grasa** y por lo tanto, de calorías. Buenas opciones son las frutas, las verduras y el yogur natural.

6. *Aumenta el consumo de agua* (bebe toda la que puedas, con un mínimo de 8 vasos al día).

7. *Toma té verde,* ya que incrementa el gasto metabólico durante varias horas. Evita endulzarlo con azúcar y miel para no aumentar las calorías.

8. *Come suficiente proteína.* El cuerpo utiliza más calorías para digerir la proteína que para digerir grasas o carbohidratos.

Elige una fuente rica en proteína, pero baja en grasa, como las carnes magras de res, pollo, pescado, frijoles (porotos, habichuelas), lentejas, leche o yogur. Acompáñalos con frutas, verduras y cereales.