

2019

# NAVIDADES EN FORMA

DISFRUTAR DE LAS NAVIDADES ES BUENO, PERO  
CON ESTOS CONSEJOS SERAN MEJORES

BY JOHN LUGO

---

*La Navidad es la época del año en la que más reuniones tanto de familiares como de amigos tenemos, esto conlleva a la mayor ingesta de comidas “Poco Saludables” además de los infaltables dulces típicos.*

*El incremento de calorías es la causa principal del aumento de peso, además de la falta de actividad física y de ejercicio.*

*Mantenerse en forma en navidad es necesario, ya que además de cuidar la figura, todos esos excesos pueden pasarnos factura a nivel de salud.*

*Ten siempre en cuenta que puedes disfrutar de las festividades navideñas y mantenerte en forma al mismo tiempo.*

*Este camino es viable si seguimos algunas pautas que a continuación te estaré dejando.*

*Esta en tus manos lo que sucederá en cuanto a este tema, tu salud y tu condición física, lo que hagas influirá en lo que has alcanzado hasta ahora (durante estos 11 meses pasados), no dejes todo al abandono (por solo unos pocos días) para que tengas que comenzar desde cero y tener que esforzarte el doble.*



# MIS CONSEJOS PARA MANTENERTE SALUDABLE DURANTE ESTÁS NAVIDADES

## **1.- NO TE ESTRESES MÁS DE LA CUENTA**

*Lo que no lograste en 11 meses no lo vas a lograr en 31 días, tienes que ser flexible y no permitir los cambios de humor por la comida. Las navidades son para disfrutarlas en familia con mucha alegría y buena comida.*

*Todo en la vida es balance, incluyendo el disfrute de estas fiestas.*

## 2.- NO HAGAS DIETAS ESTRUCTAS

*Porque el sacrificarte con la comida te puede llevar a un efecto rebote (aumentar más del peso perdido) sabemos que todos quienes compartimos con amigos y familiares en esta fiestas Decembrinas tendemos a consumir comidas poco saludables. Y si eres de lo que le gusta bajar o quitar los carbohidratos entonces estarás encaminado a aumentar de peso.*



## 3.- PROCURA NO SALIR DE CASA CON EL ESTOMAGO VACIO

*Lo ideal es comer algo ligero, no muy cargado de carbohidratos, harinas procesadas ó azúcares, como por ejemplo una fruta, tortilla con vegetales, salmón, pollo, etc... De esta forma estarás menos propenso a caer en la tentación de comer en la calle. Trata de ingerir grasas mono-insaturadas o poli-insaturadas (aguacate, frutos secos, coco, aceite de oliva) los estudios han demostrado que ayudan a sentir más saciedad durante el día.*

### Grasas saludables

#### Grasas monoinsaturadas



Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, en el aguacate y cacahuates.

#### Grasas poliinsaturadas



Omega 6: Se encuentra en los aceites de semillas como de girasol y maíz y nueces.

Omega 3: Se encuentra en pescados azules como el salmón, en las semillas de lino y vegetales de hoja verde.

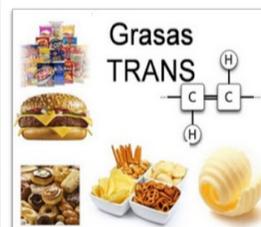
### Grasas poco saludables

#### Grasas saturadas

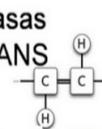


Proviene principalmente de productos animales como carnes rojas, embutidos, lácteos enteros como leche, quesos curados y untables, cremas y helado. De origen vegetal se encuentran en el aceite y leche de coco y chocolates.

#### Grasas trans



Grasas TRANS



Son grasas monoinsaturadas parcialmente hidrogenadas. Las hallamos en las margarinas y mantequilla, en la comida rápida, frituras, pasteles y pan dulce.

#### **4.- INICIA EL DIA PONIENDOTE EN MOVIMIENTO**

*Salir a caminar, trotar, saltar la cuerda, andar en bicicleta ó asistir al gym, sino dispones de mucho tiempo cambia el sistema de entrenamiento a menos tiempo más intensidad, el HIIT ó Tabata siempre serán la mejor opción, en mi canal de **Youtube Lugo Trainer** encontrarás una gran variedad de rutinas cortas, sin implementos, 100% efectivas. Así te mantendrás activo(a) quemando calorías antes del primer bocado de comida poca saludable.*

#### **5.- SE CUIDADOSO CON LOS DULCES, POSTRES Y TODO AQUELLO QUE CONTENGA AZÚCAR.**

*Si vas a consumirlo que sea con moderación, permítete no más de 1 porción al día, ten siempre presente que los dulces son los protagonista del exceso de peso y acumulación de grasa.*



#### **6.- EVITA LAS SALSAS Y ADEREZOS.**

*Son estas las que elevan las calorías de tu plato de una forma exagerada, y más aún si son poco saludables, es preferible consumir esas calorías en otras comidas más ricas y que valgan la pena. Mejor adereza con un buen aceite de oliva extra virgen de esa forma estas consumiendo grasa mono-insaturada que va a favorecer a tu salud y como lo mencione antes produciendo más saciedad.*



## 7.- SE SELECTIVO

Cuando llegue la hora de que sirvan la mesa con los llamados pasapalos, pasaboca, bocadillos, tentempié, entradas, etc. Trata de escoger las que mayor fuente de proteínas contengan, evitando las que sean puro carbohidrato.

Consume **más**: mariscos, embutidos magros, aceitunas, quesos madurados, frutos secos.

Consume **menos**: pan, galletas, tostadas o productos procesados.

Una vez servido tu plato siéntate a disfrutarlo, pero sin cometer el error de repetir o servirte nuevamente.



## 8.- CUIDA LO QUE BEBES



Así como el dulce, el alcohol es otro autor del aumento de peso y grasa, no solo por su aporte negativo de nutrientes, sino también por sus elevadas calorías vacías (no aportan ningún beneficio nutricional). Cuando lo consumes trata de que sean las bebidas más bajas en calorías como por ejemplo: vinos, gin tonic, cerveza, cava y procura que por cada vaso de alcohol posteriormente consume 1 vaso de agua, con esto evitarás la deshidratación del cuerpo y el malestar

del día siguiente (que te impedirá hacer tu cuota de ejercicio).

## 9.- EVITA PASAR EL DÍA COMIENDO A DESHORAS Ó MEJOR DICHO PICOTEANDO.

*Si lo haces busca las opciones más saludables, antes de hacerlo hazte esta pregunta: **LO QUE SIENTO ES REALMENTE HAMBRE O ES ANSIEDAD?** Si es hambre come frutas, vegetales, hortalizas ó frutos secos, pero si es ansiedad controla de comerte el turrón, la torta, o el panettone.*

## 10.- DILE NO A LAS SOBRAS

*Es muy común asistir a reuniones de amigos y familiares y al culminar repartir todas las comidas que quedan de la fiesta, si observas detalladamente el 90% son cosas dulces, procesadas y con poco valor nutricional, cargadas de calorías. Esas comidas se convertirán en una tentación en tu nevera así que aprende a decir, **NO** a las sobras.*

## 11.- EVITA LOS DETOX O DIETAS MILAGROSAS

*Antes, durante ó después de los excesos no debes de caer en ninguna dieta fraudulenta que te prometan perder muchos kilogramos en poco tiempo, tampoco intentes compensar los excesos con pastillas, detox, comidas cero carbohidratos que pongan en riesgo tu salud.*

*LO QUE PASO, PASO! A partir de ese momento trata de comer lo más saludable posible y bien estructurado que te permita avanzar firme a tus metas.*



## **12.- TOMA MUCHA AGUA**

*Antes, durante y después de las comidas.*

*Mantener el cuerpo bien hidratado te garantiza salud y control de ansiedad.*

## **13.- DESPUES DE COMER, TOMA UNA INFUSION O TÉ CON FRUTOS SECOS**

*Deja que los demás tomen alcohol y coman cosas dulces, esta opción de tomar alguna infusión podría ser para muchos una buena alternativa, por otro lado también al terminar de comer el cepillarte los dientes podría ayudarte a evitar que continúes comiendo, otra opción es comer un chicle sin azúcar para cambiar el sabor del paladar.*

## **14.-DEBES SER CONSCIENTE DE LO QUE REALMENTE QUIERES**

*Piensa que llevas varios meses entrenando fuerte y haciendo muchas cosas para mejorar tus hábitos y tu físico, así que la idea no es lanzar todo por la borda.*

*Disfruta de estas fechas pero siempre con conocimiento, y tomando responsabilidad de tus actos.*

## **15.- CONVIERTE EL EJERCICIO Ó ENTRENAMIENTO EN TU MEJOR AMIGO.**

*Trata en lo posible de ir a entrenar el día siguiente de haber consumido las calorías extras, pero sin tomar el ejercicio con rabia y desespero esas aptitudes te llevaran a sobreentrenarte y te generaran más hambre de lo normal, con 1 hora de entrenamiento al día es suficiente.*

## 16.- DISFRUTA DE TUS SERES QUERIDOS

*Aprovecha el tiempo para conversar y compartir con ellos, invítalos a caminar e incluso para mostrarles un poco de tus hábitos saludables.*

## 17.- EVITA PESARTE A CADA MOMENTO

*Eso lo único que hará, es que te sientas mal. Lo mejor es guardar al condenado peso en un lugar de poco acceso. Después tendrás tiempo de tomar acción ante esos excesos.*



## 18.- LOS DIAS FESTIVOS SON REALMENTE POCOS (4 - 6) DIAS DEL MES DE DICIEMBRE

*El resto de los días deben de ser días normales, trata al máximo de mantener tu ritmo diario. Manteniendo en lo posible tus hábitos saludables.*

## 19.- PLANIFICACIÓN ANTE TODO



*Organizar algunas de las reuniones en tu casa, te permitirá tomar el control de todo lo que se vaya a consumir y beber. Compra lo necesario buscando siempre las opciones más saludable que contengan proteína y grasas saludables.*

## 20.- SE FELIZ CON LO QUE HAGAS EN ESTOS DIAS

*Olvídate de lo malo y disfruta el ahora, es lo único que realmente tenemos. El pasado ya sucedió, el futuro es incierto por lo tanto solo tienes el presente sácale el mayor provecho y vive al máximo.*

*Es normal que aumentes 1 hasta 2 kilogramos en estas fechas, si esto no sucediera posiblemente no disfrutaste ó no te relajaste. Al finalizar estas fiestas ya es momento de comenzar con nuevas metas que te lleven a ponerte en mejor forma.*

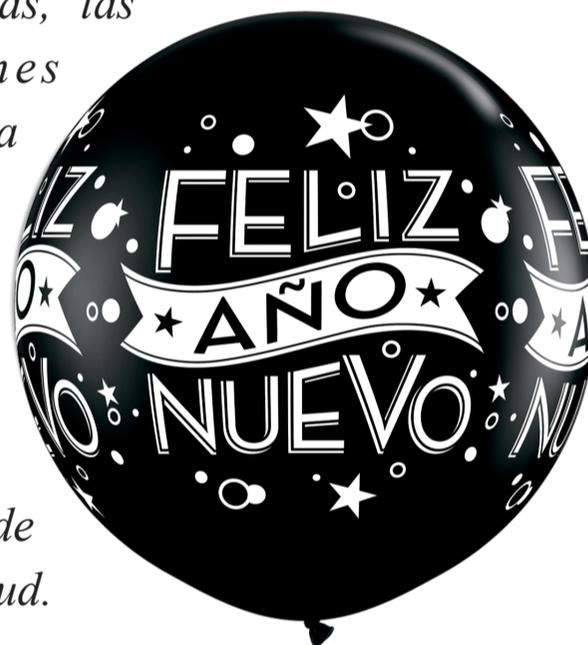
*No es necesario renunciar a las grandes comidas navideñas para mantener nuestro peso, pero es necesario compensar estas con una alimentación un poco más ajustada en los días sin eventos. Lo ideal es apostar por las verduras, las*

**Feliz Navidad**

*ensaladas, carnes blancas a la plancha (pollo, pescado).*

*Si cuidas estos detalles, aunque tengas más flexibilidad en los días de fiesta, podrás mantener tu peso y hasta quizás y por qué no! Perder unos kilos.*

*En definitiva, se trata de aplicar la moderación, disfrutando de las festividades navideñas, sin poner en peligro nuestra salud.*



*Antes de despedirme, pongo a tu disposición mis programas Online, el cual estructuraré y adaptaré a tus objetivos específicos. Te brindare herramientas suficientemente poderosas para que emprendas un súper 2019.*

*Son programas totalmente personalizados, para lograr los objetivos planteados.*

*Este 2019 trabajaré con cupos limitados, de esta forma dedicaré aun más tiempo y mis conocimientos, para que juntos logremos esa transformación que tanto estas deseando.*

**INFO@LUGOTRAINER.NET**

