

dōTERRA eBOOK

EL CONTROL DE PESO Y LOS ACEITES ESENCIALES



CAPÍTULO 1 - La importancia del control de peso

**CAPÍTULO 2 - ¿Cómo pueden los aceites esenciales
ayudar al control del peso?**

CAPÍTULO 3 - Ideas de uso

**CAPÍTULO 4 - Mantener hábitos de control de peso
saludable a largo plazo**

I 1

CAPÍTULO

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE PESO

Hay un sinnúmero de factores que contribuyen a un cuerpo sano. Como seres humanos, tenemos que manejar elementos como la nutrición, el sueño y el descanso, los factores de estrés en el cuerpo y la mente, las toxinas y más, con el fin de mantener una salud óptima. Además de las exigencias diarias que vienen con el cuidado de nuestro cuerpo, tenemos que hacer frente a problemas de salud, la genética y los efectos del envejecimiento, problemas que están en gran parte fuera de nuestro control. La buena noticia es que aunque hay docenas de factores que pueden influir en nuestra salud, aun así tenemos una gran cantidad de control sobre cómo nuestros cuerpos se sienten, funcionan y se ven.

Parte de cultivar y mantener un cuerpo sano es la capacidad de mantener un peso saludable. Como resultado, nuestra capacidad para mantener un peso saludable tiene muchas implicaciones para otras áreas del cuerpo y nuestra salud en general.



El sobrepeso

A veces, los malos hábitos de control de peso pueden llevar al sobrepeso, un problema de salud muy extendido en el mundo moderno. Esto es con frecuencia un problema entre adultos como entre niños, especialmente en países en los que son comunes las grandes porciones, los alimentos muy procesados y los estilos de vida sedentarios.

Cada tipo de cuerpo o composición corporal es un poco diferente. Nuestra composición corporal es el porcentaje de músculo, agua, hueso y grasa que componen nuestro cuerpo. Tiene gran influencia en nuestra salud en general y puede influir en la función de todos los sistemas del cuerpo. Cuando nuestra composición corporal contiene exceso de peso en forma de grasa, pueden disminuir ciertos aspectos de nuestra salud y la capacidad de algunos sistemas del cuerpo para funcionar como deberían.



A pesar de la connotación negativa asociada a la palabra “grasa”, en realidad es necesario que nuestro cuerpo almacene algo de grasa. Sin embargo, cuando nuestro cuerpo tiene demasiada grasa, puede desequilibrar a otras áreas del organismo. Nuestros cuerpos constantemente trabajan, usan hormonas, establecen regulaciones genéticas y otros mecanismos para mantener un rango de peso corporal conocido como nuestro punto de referencia. Muchos hábitos diarios pueden causar que nuestro conjunto de puntos de peso varíen hacia arriba o hacia abajo, dependiendo de la forma en

que tratamos a nuestro cuerpo.

Cuando se trata de llegar a un peso saludable, las soluciones más eficaces simplemente nos obligan a centrarnos en lo básico: el ejercicio y la alimentación sana.

El control de peso: conceptos básicos



En medio de nuestros horarios exigentes, parece imposible comer perfectamente y seguir una rutina de ejercicios todo el tiempo. Sabemos que debemos comer bien y hacer ejercicio, pero a menudo no tomamos el tiempo de pensar en cómo la ingesta de alimentos y la actividad física realmente nos hacen sentir.

Cuando hacemos ejercicio, no sólo estamos mejorando nuestra salud y condición física, sino que también ofrecemos a nuestros cuerpos una gran cantidad de ventajas, como la capacidad de promover un mejor sueño, combatir el estrés, elevar nuestra función cognitiva, bajar la propensión a antojos por alimentos poco saludables y, por supuesto, la pérdida de peso.

Del mismo modo, una nutrición adecuada tiene muchos beneficios subyacentes que quizá no esperábamos. Al comer sanamente, podemos ayudar al cuerpo a defenderse de problemas de salud; mejora nuestro estado de ánimo; fortalece los músculos, huesos y dientes; promueve la salud cardíaca y la función cerebral; e incluso promueve una vida más larga. Una dieta sana nos permite gestionar adecuadamente nuestro peso, pero con tantos otros beneficios que la acompañan, hay un sinnúmero de razones para adoptar este hábito.

| Beneficios del ejercicio | Beneficios de una alimentación sana | Beneficios de ambos |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Promueve un mejor sueño• Proporciona una salida para el estrés• Puede disminuir los antojos de alimentos poco saludables | <ul style="list-style-type: none">• Promueve la salud del corazón• Proporciona los nutrientes necesarios para fortalecer los músculos, huesos, etc.• Ayuda a mejorar el estado de ánimo | <ul style="list-style-type: none">• Promueve la pérdida de peso• Es compatible con una vida más larga• Eleva la función cognitiva• Puede proteger el cuerpo contra otros problemas de salud |

Obstáculos para el control de peso saludable

Cuando buscamos soluciones para la pérdida de peso saludable, somos constantemente bombardeados por mensajes de dietas extremas, modas de soluciones rápidas, resultados de un día para otro, y consejos sobre qué comer o cómo hacer ejercicio. Y, sin embargo, muchas personas todavía luchan con su peso. ¿Por qué es tan difícil encontrar un programa de control de peso exitoso? Éstos son algunos factores que nos pueden detener cuando se trata de mantener un peso saludable:

No hay dos personas iguales

Cuando se trata de ejercicio, dieta y control de peso, no hay una solución de “talla única”. Esto se debe a que no hay dos cuerpos exactamente iguales. Si bien hay principios básicos que explican cómo cada organismo debe funcionar, cuestiones tales como problemas de salud, genética, lesiones y más pueden hacer que el cuerpo de una persona sea drásticamente diferente de otro. Si bien algunos programas de control de peso afirman ser el fin de cualquier problema de peso, simplemente no hay una única solución que funcione para cada persona o cada tipo de cuerpo.

No hay soluciones rápidas

A pesar de las afirmaciones entusiastas de algunos programas de control de peso, no podemos llegar a estar sanos repentinamente durante la noche. Aunque la idea de perder peso al instante o con poco o ningún trabajo podría ser atractiva, simplemente no es creíble ni sostenible. Si bien hay que trabajar para mantener un peso saludable, las ideas detrás del control de peso son en realidad bastante simples. Los principios fundamentales de la alimentación sana y el ejercicio con frecuencia han demostrado ser más eficaces para el control de peso, en comparación con los planes de dieta poco realistas y extremos.

El manejo del peso debe convertirse en una forma de vida

Un sano control de peso requiere diligencia en el ejercicio y la planificación de las comidas, el descanso y mucho más. Es necesario un cambio en el estilo de vida y la mentalidad para regular el peso por un período prolongado de tiempo. Para aquellos que ven los hábitos saludables como un medio temporal para perder peso y no como un cambio de estilo de vida permanente, puede ser difícil perder peso y mantenerse así constantemente.

Preparándose para sentirse bien ahora y en el futuro

Independientemente de sus motivaciones, los beneficios de mantener un peso sano se extienden al futuro. Con la implementación de prácticas de manejo de peso en su estilo de vida, puede ayudar a que su cuerpo se vea y se sienta mejor hoy, mañana y por años en el futuro. Si quiere perder peso para cambiar la forma en que se ve, dar a su cuerpo una mejor oportunidad contra los problemas de salud, o volver a las actividades que le gustan, se alegrará de haber tomado las medidas necesarias para practicar el sano control de peso de forma sostenible.

CAPÍTULO

¿Cómo pueden los aceites esenciales ayudar al control del peso?

Ya sabemos que no hay una talla única para todos que solucione el control de peso, por lo que tiene sentido que los aceites esenciales se puedan utilizar en diversas formas para ayudar a mantener un peso saludable. A medida que usted trabaje para controlar su peso, las tácticas específicas que utilice dependerán en gran medida de sus propios objetivos personales, su estado de salud individual y sus preferencias a la hora de comer, hacer ejercicio, y otros.

El carácter versátil de los aceites esenciales hace que sean fáciles de incorporar en su estilo de vida y combinarlos con su propio plan de nutrición y ejercicio específicos. Independientemente de sus objetivos, estado de salud o preferencias, hay varios aceites que pueden proporcionar una ayuda significativa a su proceso de control de peso.

Objetivos Comunes

Si bien no hay dos caminos idénticos hacia la pérdida de peso, hay muchos objetivos comunes entre aquellos que funcionan para perder o mantener el peso. Independientemente de su objetivo final, si usted quiere practicar un control de peso saludable, es probable que se centrará en los siguientes objetivos en alguna medida:

PUNTOS EN LOS QUE SE ENFOCA EL CONTROL DE PESO:

- Promover una digestión saludable
- Apoyar / potenciar el metabolismo
- Aumentar la motivación y el estado de ánimo necesarios para el ejercicio y estilo de vida saludables
- Gestionar el deseo de comer y evitar comer en exceso
- Mantener una rutina de ejercicio regular, sostenible

Entonces, ¿cómo entran en juego los aceites esenciales? Resulta que los aceites esenciales pueden ser una parte útil de cada uno de estos puntos de enfoque, para ayudarle a alcanzar sus objetivos de control de peso.



Digestión

Una mala digestión puede impedirnos absorber adecuadamente las vitaminas y minerales que ponemos en nuestro cuerpo, lo que hace difícil conseguir los nutrientes que necesitamos, y puede arruinar nuestras metas de control de peso. Además de interferir con el peso, una mala digestión también puede ser incómoda y hacernos francamente miserables, lo que complica aún las cosas como el hacer ejercicio o el estar activo.

En general, tomar alimentos saludables con alto contenido en fibra y nutrientes, y beber cantidades adecuadas de agua, puede hacer maravillas por nuestra digestión. Sin embargo, a veces necesitamos algo de ayuda extra. Con compuestos químicos únicos que pueden ayudar a promover una digestión sana, algunos aceites esenciales pueden ser una herramienta útil para ayudar en el proceso de la digestión.*

Con el uso de aceites esenciales con beneficios digestivos, usted puede ayudar al cuerpo a funcionar como debe, y a comprometerse con mejor éxito con sus metas de control de peso.*



Metabolismo

Nuestro metabolismo, o tasa metabólica, se pueden definir como una serie de reacciones químicas dentro del cuerpo, que descomponen la comida y la convierten en energía. El metabolismo de un individuo tiene una conexión directa con su capacidad para controlar el peso. Si bien la velocidad a la que nuestro cuerpo quema calorías o utiliza la energía tiene mucho que ver con la genética, todavía hay mucho que podemos hacer para controlar los efectos del metabolismo sobre nuestro peso.

Independientemente de sus metas de peso, cuanto mayor sea su tasa metabólica, más calorías quema por hora, y más fácil es controlar su peso. Usted descubrirá que hay varios aceites esenciales útiles para apoyar un metabolismo saludable.*



La motivación y el estado de ánimo

Gran parte del proceso de control de peso se relaciona con la energía y el estado de ánimo. Cuando se sienta débil o carente de entusiasmo, puede ser difícil entrar en movimiento y seguir una rutina de ejercicio regular. Del mismo modo, cuando nos sentimos desanimados o desmotivados, podría resultarnos más difícil comprometernos con un plan de alimentación, encontrar la motivación para hacer ejercicio, y, a veces, incluso pensar siquiera en nuestro viaje de pérdida de peso.

Ya sea por consumo interno o aromático, algunos aceites esenciales pueden darnos el impulso energizante que necesitamos antes de un entrenamiento o un largo día de trabajo hacia nuestras metas de control de peso. Otros aceites esenciales pueden ser usados para reanimar, calmar energizar o controlar las emociones cuando necesitamos más equilibrio emocional en nuestras vidas con el fin de seguir en el camino con nuestras metas.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Ejercicio

Al trabajar hacia sus metas de control de peso, aumentar su actividad física apoyará sus esfuerzos. No sólo será importante el ejercicio de forma regular, sino que también tendrá que cuidar su cuerpo después, durante el descanso y la recuperación. Además de los beneficios internos y aromáticos, los aceites esenciales tienen beneficios significativos por vía tópica, que pueden ser útiles en el ejercicio. Muchos aceites tienen efectos de calentamiento o de enfriamiento que ayudan a calmar el cuerpo, cuando se aplican tópicamente.

Se pueden aplicar antes o después de un entrenamiento para ayudar a dar al cuerpo el impulso que necesita. Otros pueden crear la sensación de respiración despejada y abrir las vías respiratorias, otra herramienta útil durante su entrenamiento. Como ya se ha mencionado, muchos aceites esenciales pueden usarse para crear un ambiente energizante o edificante, que puede ser muy útil para entrar en el estado de ánimo adecuado antes, durante o después del ejercicio.

Aceites esenciales útiles para el control de peso

Al empezar su viaje de pérdida de peso, usted tendrá que elegir aceites esenciales que puedan ser útiles para la digestión, el metabolismo, la motivación, el ejercicio y otras áreas. Por lo tanto, ¿cuáles aceites son los mejores? Eche un vistazo a las siguientes sugerencias de aceites con propiedades y características que le pueden dar una ventaja en el control de peso.

| Digestión | | |
|--|----------|------------|
| Los siguientes aceites esenciales son conocidos para apoyar la digestión sana: * | | |
| Pimienta negra | Cilantro | Jengibre |
| Cardamomo | Comino | Menta |
| Casia | Hinojo | Petitgrain |

| Metabolismo | | |
|--|--------|---------|
| Cuando se usan correctamente, estos aceites esenciales pueden promover un metabolismo saludable: * | | |
| Bergamota | Casia | Lima |
| Pimienta negra | Pomelo | Tomillo |

| Motivación | | |
|--|-----------|-----------------|
| La difusión de cualquiera de los siguientes aceites esenciales puede ayudar a crear un medio ambiente lleno de energía cuando necesite un impulso de entusiasmo o motivación para hacer ejercicio. | | |
| Ciprés | Helicriso | Tangerina |
| Jengibre | Menta | Abeto siberiano |

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

| Ejercicio | | |
|---|---------------------------|------------------------|
| Utilice cualquiera de los siguientes aceites esenciales en la piel para ayudar a calmar los músculos antes o después del ejercicio: | | |
| Casia [†] | Zacate limón [†] | Gaulteria [†] |
| Incienso | Menta [†] | Ylang Ylang |

Cuando se desea promover una sensación de respiración despejada para el ejercicio, inhale, difunda o aplique por vía tópica cualquiera de los siguientes aceites esenciales antes de su entrenamiento:

| | | |
|---------------|------------------------|--------------------|
| Cardamomo | Eucalipto [†] | Árbol del té |
| Abeto Douglas | Lavanda | Menta [†] |

[†]Estos aceites deben diluirse antes de su aplicación tópica, en especial si se usan en niños o en piel sensible.

Otros aceites esenciales para el control de peso

Algunos aceites esenciales realmente pueden ser “esenciales” en su viaje de control de peso, por su composición química y beneficios únicos para el cuerpo. Usted debería tener a mano los siguientes aceites mientras trabaja en alcanzar sus metas de control de peso.



Pomelo

Beneficios:

- puede difundirse para ayudar a aumentar la motivación con la dieta o al tratar de bajar de peso.
- Puede tomarse internamente para ayudar a mantener un metabolismo sano. *
- Ayuda a mejorar el estado de ánimo.



Lima

Beneficios:

- Apoya un control de peso saludable.*
- Es compatible con un metabolismo saludable.*
- Su consumo interno puede regular los niveles sanos de azúcar y colesterol en sangre que ya están en el rango normal.*



Tomillo

Beneficios

- Usado internamente, puede contribuir a una mejor salud general, en relación con una mejor dieta y régimen de ejercicio.*
- Limpieza del tracto gastrointestinal y el sistema digestivo. *
- Puede ayudar a apoyar el metabolismo saludable y el control de peso. *

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



DigestZen®

Incluye: menta, jengibre, cilantro, hinojo

Beneficios:

- Ofrece una forma sana, natural y suave de calmar el malestar estomacal.*
- Ayuda a mantener la salud del tracto gastrointestinal.*
- Es útil para mantener un sistema digestivo saludable.*

Mezcla Metabólica Slim & Sassy®

Incluye: pomelo, limón, jengibre, menta, corteza de canela

- Promueve un metabolismo saludable.*
- Ayuda a controlar los antojos.*
- Calma el estómago.*
- Ayuda a promover un estado de ánimo positivo.
- Puede tomarse internamente antes del ejercicio para aumento revitalizador.
- Se puede consumir antes de las comidas para ayudar a controlar el apetito y el consumo excesivo de alimentos.*



Ahora que hemos discutido algunos de los mejores aceites esenciales para el control de peso, vamos a aprender un poco más acerca de cómo usarlos en su vida diaria para ayudarle a alcanzar sus objetivos.



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¿Cómo se pueden utilizar los aceites esenciales como parte de un programa de control de peso?

Una vez que entienda las propiedades y beneficios que los aceites esenciales tienen que ofrecer, usted estará listo para incorporarlos a su programa de control de peso. Cuando se trabaja duro todos los días para comer bien, hacer ejercicio y mantenerse en línea con sus objetivos de pérdida de peso, los aceites esenciales pueden ayudarle a hacer las cosas un poco más fáciles.

Uso diario

Por la mañana



- Difunda aceites esenciales reanimadores al prepararse para su día, para sentirse motivado y listo para lograr sus metas de control de peso.
- Añada dos gotas de aceite de tomillo a una cápsula vegetal y trague, para apoyar el metabolismo y control de peso sanos.*
- Al hacer su batido de la mañana, añada dos gotas de Slim & Sassy® para ayudar a apoyar sus esfuerzos de control de peso.*
- Frote aceite de menta en su pecho antes de su entrenamiento de la mañana para producir sentimientos energizantes y promover las vías respiratorias abiertas mientras hace ejercicio.

Por la tarde



- Difunda pomelo en el trabajo o la casa, cuando está haciendo dieta o tratando de perder peso, y aumentar la motivación frente a los antojos.
- Para mantenerse hidratado y apoyar el control de peso y el metabolismo sanos, coloque unas gotas de aceite de limón en el agua.*
- Cuando se sienta lento por la tarde, dése un impulso energizante colocando una gota de un aceite esencial como naranja silvestre en la palma de la mano, con manos cúbrase la nariz e inhale profundamente.
- Si está tratando de evitar los refrescos azucarados, trate de añadir aceites esenciales como limón, pomelo o lima al agua para darle más sabor.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Al anochecer

- Antes de cenar, tome Mezcla Metabólica Slim & Sassy® para ayudar a controlar el apetito y evitar comer en exceso.*
- Si tiende a comer alimentos poco saludables después de la cena, trate de masticar un trozo de goma Slim & Sassy cuando tenga antojos por alimentos poco saludables.
- Si le gusta hacer ejercicio en las noches, añada Slim & Sassy al agua y beba antes de hacer ejercicio para un impulso de energía revitalizante.*
- Añada DigestZen® al agua o té para ayudar a promover la salud del tracto gastrointestinal.*



Noche

- Si se siente rígido por su entrenamiento, aplique aceites esenciales como gaulteria, zacate limón o casia a los músculos y masajee suavemente para un alivio calmante.
- Después de la cena, considere agregar unas gotas de aceites esenciales como incienso o Ylang Ylang a un baño caliente para ayudar a relajarse y prepararse para el descanso.
- Para una buena noche de sueño que ayudará al cuerpo a recuperarse, difunda aceites esenciales como lavanda y amaro en el dormitorio.

Cocina



El uso de aceites esenciales para cocinar no sólo le permite infundir deliciosos sabores en los alimentos y bebidas, sino que también le permitirá disfrutar de los beneficios internos que los aceites esenciales tienen para ofrecer. Al agregar aceites esenciales aprobados para uso interno en la comida, usted puede experimentar los beneficios que tienen para el control de peso de una manera sencilla y sabrosa. Éstas son algunas ideas divertidas para agregar aceites esenciales en sus hábitos alimenticios saludables:

Bocaditos Poderosos de Naranja silvestre

INGREDIENTES

- 1 taza de coco rallado finamente, dividido
- 1 taza de mantequilla de almendras
- 1 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de miel cruda
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 3 gotas de aceite de naranja silvestre

INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes en el mezclador, reservando sólo media taza del coco rallado en un tazón.
2. Agregue el aceite esencial.
3. Mezcle hasta que esté bien combinado.
4. Distribuya en bolas y aplique una capa con la otra media taza de coco rallado.
5. Almacene en el refrigerador.

Granola de almendras y canela

INGREDIENTES

4 tazas de copos de avena
2 tazas de coco rallado sin azúcar
1 y 1/2 taza de almendras en rebanadas
2 cucharadas de semillas de chía
1/4 de taza de harina de linaza
1 cucharadita de sal
1 taza de cerezas secas
1 taza de arándanos secos
1 taza de miel
1/4 de taza de aceite de jarabe de arce
1/2 taza de aceite de coco
10 gotas de aceite de corteza de canela

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 325° F.
2. En un recipiente grande de vidrio, combine la avena, coco rallado, almendras, semillas de chía, harina de linaza, y sal. Revuelva para combinar.
3. En una cacerola pequeña a fuego medio, derrita la miel, jarabe de arce, y aceite de coco.
4. Vierta la mezcla de líquidos sobre la mezcla de avena. Agregue el aceite esencial. Remueva hasta que esté bien mezclado.
5. Ponga la mezcla en una gran bandeja de metal y lleve al horno.
6. Revuelva la granola cada 10 minutos para que se hornee uniformemente.
7. Hornee durante 30-40 minutos, o hasta que esté dorada. Una vez hecho esto, retire del horno y deje enfriar.
8. Añada cerezas y arándanos secos. Almacene en recipiente hermético.

Smoothie Verde

INGREDIENTES

2 tazas de col rizada bebé orgánica
2 tazas de bayas orgánicas congeladas
1 zanahoria, banano o piña orgánica, al gusto
2-3 tazas de agua
1 gota de aceite naranja silvestre

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad, hasta que esté suave.

Ejercicio diario



No importa qué tipo de programa de ejercicio prefiera, los aceites esenciales se pueden utilizar para hacer su entrenamiento más exitoso y más agradable. Ya sea que vaya a correr, hacer deporte con sus amigos, o a levantar pesas en el gimnasio, hay algunas cosas que ayudarán a mejorar su entrenamiento. Mantenerse hidratado, permanecer alerta y motivado, mantener la sensación de respiración despejada, proporcionar soporte muscular, masajear el cuerpo, y tener tiempo para el descanso y la relajación, son sólo algunas cosas que le ayudarán a tener un mejor entrenamiento. Éstas son algunas sugerencias de aceites esenciales que querrá utilizar antes, durante o después de su entrenamiento para el éxito final:



Mantenerse hidratado

Si tiene problemas para beber suficiente agua y mantenerse hidratado, trate de añadir aceites esenciales como limón, lima, pomelo o naranja silvestre para dar a su agua más sabor y no dejar de beber durante todo el día.



Permanecer alerta y motivado

Para un entrenamiento seguro, hay que estar alerta y motivado. Manténgase así a lo largo de todo el entrenamiento difundiendo aceites esenciales como ciprés, mandarina o abeto siberiano. También puede aplicar aceites esenciales como menta o gaulteria en el cuello, el pecho, o sienes para ayudarle a sentirse alerta mientras hace ejercicio.



Fomentar la sensación de respiración despejada

No importa qué entrenamiento haga, es importante ser capaz de tomar respiraciones profundas y despejadas. Aplicar aceites esenciales como eucalipto y Melaleuca en el pecho antes de una sesión de ejercicios puede ayudar a promover sentimientos de vías respiratorias despejadas y facilitar la respiración durante el ejercicio.



Proporcionar soporte muscular

Si necesita calentar entrar en calor antes de su actividad física o quiere prestar especial atención a ciertas áreas del cuerpo después del entrenamiento, puede dar masajes con aceites esenciales como menta, gaulteria, o Ylang Ylang en la piel para ayudar a estas áreas.



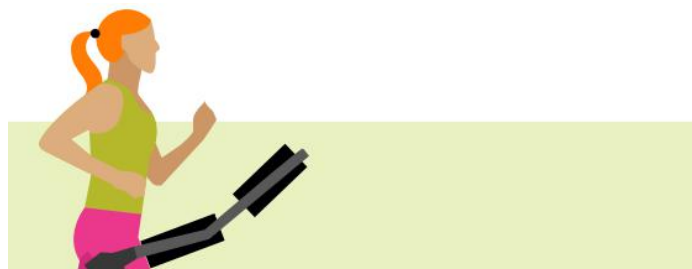
Masaje

Para mucha gente, el masaje es una parte útil de la recuperación post-entrenamiento. Si usted recibe un masaje profesional de un terapeuta, o simplemente decide dar masajes a ciertas áreas del cuerpo después del ejercicio, los aceites esenciales pueden mejorar su experiencia para calmar los músculos. Trate de usar aceites como zacate limón, incienso, o casia para dar a los músculos un masaje relajante.



Descanso, relajación y combatir la fatiga

Sin un adecuado descanso después de un entrenamiento, su cuerpo va a ser más propenso a la sobrecarga de trabajo. Use aceites esenciales calmantes y relajantes como ylang ylang, bergamota o lavanda para ayudar al descanso, la relajación y el sueño después de una dura sesión de ejercicios.



CAPÍTULO

4 MANTENER HÁBITOS DE CONTROL DE PESO SALUDABLE A LARGO PLAZO

Es muy gratificante cuando se empiezan a ver resultados de los esfuerzos dedicados para el control de peso. Si bien es genial para encontrar un plan de alimentación, programa de ejercicios, y otras tácticas de control de peso que funcionan para usted personalmente, todos sabemos lo difícil que es encontrar algo sostenible. Por la dedicación requerida para el control del peso, puede ser un desafío sostener nuestros esfuerzos durante un largo período de tiempo. Si usted está esperando mantener sus hábitos saludables a lo largo del tiempo y ser leal a sus objetivos de gestión de tiempo, éstas son algunas tácticas que pueden ayudar.

¿Cómo puedo mantener hábitos sanos de control de peso con el tiempo?

- Cambie su actitud
- Enfóquese en una dieta nutritiva
- Adopte un estilo de vida activo
- No olvide descansar y manejar sus niveles de estrés





CAMBIE SU ACTITUD

La pérdida de peso es, más que un reto físico, un gran desafío para la mente. Una de las razones por las cuales las personas tienen problemas para mantener sus hábitos de control de peso es que comienzan con una visión negativa de la pérdida de peso, el comer sano, o el hacer ejercicio.

Aquellos que temen cada bocado de una comida sana, o sienten una oscura nube de negatividad sobre ellos cada vez que se ejercitan, tendrán más dificultades para mantener su control de peso. Muchas personas sufren estas actividades mientras trabajan hacia un cierto peso, y una vez que llegan a su número deseado, vuelven a caer en hábitos que hacen que sea difícil mantener ese peso objetivo.

En lugar de ver el control de peso como algo negativo que le impide comer los alimentos que desea, o apenas soporta entrenamientos miserables cada día, piense en su control de peso como un cambio de estilo de vida. Si sólo piensa en sus hábitos de control de peso como una molestia temporal a aguantar hasta llegar a su peso ideal, estos hábitos serán difíciles de mantener.

Nuestros cuerpos cambian constantemente, y sin comida sana y ejercicio, no podemos esperar que nuestro peso simplemente se mantenga una vez que se llega a un número con el que estamos contentos. En lugar de ello, podemos cambiar nuestra actitud. Por ejemplo, podemos encontrar alimentos saludables que nos gusten y entrenamientos que a la vez nos desafíen y nos exciten. Podemos centrarnos en el hecho de que con hábitos más saludables, podemos sentirnos mejor, vivir más tiempo y tener una mejor calidad de vida. Podemos dejar de ver el control de peso como algo restrictivo, y verlo como algo que nos ofrece nuevas oportunidades y beneficios. A medida que cambia su punto de vista sobre sus tácticas de control de peso, éstas se convierten en una forma de vida, y tendrá una mejor actitud sobre estas actividades, lo que hará más probable que pueda mantenerlas a lo largo del tiempo.

Consejos para cambiar su actitud sobre control de peso:

- Fije objetivos alcanzables. Si establece metas inalcanzables, que se sienten frustrados cuando no ve resultados, y tendrá que dejar de fumar.
- Rodéese de personas positivas. Las personas que tienen una actitud positiva y quieren ayudar en su viaje hará que sea más fácil de sostener sus esfuerzos.
- Lleve seguimiento de su progreso. Utilizar las cartas o diarios para registrar sus éxitos y se recuerda de lo lejos que ha llegado cuando fallan o se siente desanimado.
- Establezca un sistema de apoyo. Tener un compañero de entrenamiento, una animadora, o alguien para llegar con le ayudará a mantenerse responsable y te empuje para seguir adelante cuando tenga la tentación de darse por vencido.

ENFÓQUESE EN UNA DIETA NUTRITIVA

Puede ser fácil encontrar una dieta que nos ayude a perder peso, pero después de un tiempo, nos cansamos de comer las mismas cosas una y otra vez, y descubrimos que no podemos mantener la dieta. Además, muchas dietas son tan restrictivas que las personas tienen hambre o se sienten infelices la mayor parte del tiempo, por lo que es difícil mantenerse así por un largo período de tiempo.

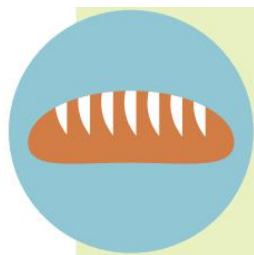
Hay muchos tipos diferentes de dietas que caen bajo la categoría de “saludable”, y son simplemente algunas dietas que no funcionan para algunas personas como lo hacen con otras. En lugar de centrarse en un plan de dieta complicado o la última dieta de moda, concéntrese en proporcionar nutrientes a su cuerpo. Al alimentar su cuerpo con una dieta nutritiva, puede utilizar estos nutrientes para ser más fuerte y más saludable, y producir energía.

No importa qué tipo de dieta saludable usted elija seguir, hay algunos principios básicos que le ayudarán a mantener una alimentación saludable a través del tiempo:

- **Control de porciones.** Trate de comer alimentos saludables en cantidades adecuadas, distribuidas a lo largo del día, en lugar de sobrecargar el cuerpo en una sola sesión.
- **Planifique el futuro.** Con el fin de obtener las dosis adecuadas de nutrientes en tamaños de porciones correctos para cada comida que comemos, tendremos que hacer un poco de planificación, compras, y pensar en el futuro.
- **Evite los alimentos procesados.** Nuestros cuerpos a menudo no saben qué hacer con los alimentos ultra procesados. Si bien nos hacen sentir llenos, los alimentos procesados nos hacen ser desnutridos.

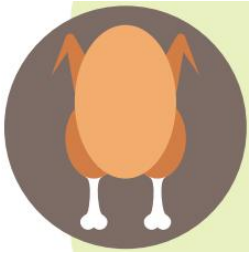
Elementos de una dieta saludable

Aunque su dieta dependerá en gran medida de su tipo específico de cuerpo, cómo funciona éste, y sus objetivos de pérdida de peso específico, hay algunos elementos que deben existir en cualquier dieta saludable:



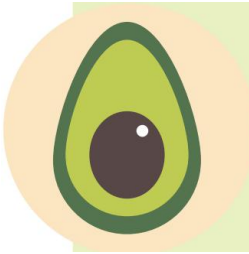
Carbohidratos

Presentes en muchas frutas, verduras y granos, los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Queremos comer carbohidratos nutritivos como frutas y verduras, que también son ricos en fibra, para ayudar al sistema digestivo. Sin carbohidratos, estamos privando al cuerpo de la energía necesaria para llevar a cabo actividades durante todo el día.



Proteínas

El consumo de proteína ayuda a desarrollar masa muscular y ayuda con el crecimiento y reparación de músculos, el desarrollo de tejidos, y la producción de glóbulos rojos. Además, las proteínas ayudan con la saciedad, que nos hace sentir llenos por más tiempo.



Grasas saludables

Aunque algunas personas asumen que todas las grasas son malas para el cuerpo, existen las “grasas saludables”. Estas grasas saludables son esenciales para el cuerpo, con el fin de absorber ciertas vitaminas y nutrientes. Sin grasas en nuestra dieta, no podemos absorber los nutrientes de una manera adecuada. Las grasas saludables protegen células y órganos, ayudan la función cerebral, y promueven una piel resplandeciente.

Cuando se consume en cantidades adecuadas, las grasas saludables también pueden proporcionar un respaldo hormonal, estimula el sistema inmunológico, y suprime el exceso de inflamación. Podemos obtener nuestra dosis diaria de grasas saludables de fuentes como los aceites vegetales, aguacates, nueces y pescado.



Agua

A menudo subestimada, el agua es una fuente importante de vida, que necesitamos en nuestra dieta diaria, no importa qué tipo de alimentos comamos. Sin cantidades adecuadas de agua, nos podemos deshidratar. La deshidratación puede causar dolores de cabeza, falta de energía, aumento de peso, incapacidad para limpiar el cuerpo, respuesta inmune débil, disminución de la función cognitiva, y mucho más.

Cuando se trata de perder peso, es una buena idea beber un vaso de agua antes de una comida para sentirse más lleno y reducir el apetito. También puede ahorrar una gran cantidad de calorías sustituir el jugo o la soda por agua.





Adopte un estilo de vida activo

En lugar de ver el ejercicio como un elemento único en su viaje de control de peso, trate de adoptar un estilo de vida más activo y total. Si usted teme al ejercicio, sea creativo con sus entrenamientos. Trate de tomar las escaleras en vez del ascensor, o trabaje de pie en su escritorio por períodos a lo largo del día. Piense en actividades divertidas que puede hacer para estar en movimiento. Una vez que conscientemente decida ser más activo en otros aspectos de su vida, será más fácil mantener sus esfuerzos de ejercicio con el tiempo. Éstos son algunos consejos que le ayudarán a adoptar un estilo de vida más activo:

- **Encuentre una actividad que disfrute.** Es más probable que haga ejercicio si se elige una actividad que le atraiga, no una que le dé miedo. Tanto si se trata de yoga, ciclismo de montaña o ir al gimnasio, encuentre un entrenamiento que realmente disfrute, y que se sienta más como diversión y menos como un trabajo.
- **Programe tiempo para hacer ejercicio.** En nuestro mundo ocupado, el ejercicio a menudo pasa a un segundo plano. Aparte tiempo en su horario para que no se salte este importante elemento de un estilo de vida saludable.
- **Mezcle.** Muchas rutinas de entrenamiento no son sostenibles porque se vuelven aburridas y monótonas. Trate de elegir diferentes tipos de entrenamientos, diferentes lugares, e incluso diferentes momentos del día para hacer ejercicio, con el fin de mantener las cosas interesantes y evitar el aburrimiento.

Balance de energía

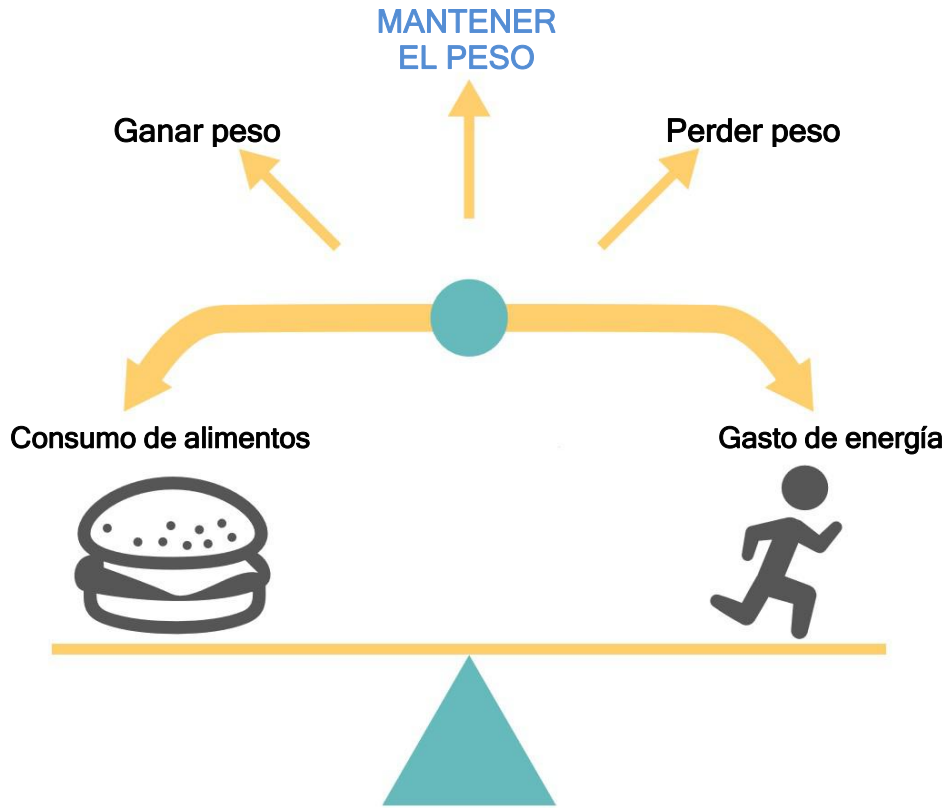
Sabemos que lograr y mantener un peso objetivo no es simplemente cosa de dietas o programas de ejercicios específicos, sino de cultivar un estilo de vida saludable. Mantener un peso adecuado requiere que se preste atención al balance energético. El balance de energía se refiere a la cantidad de energía que se consume en comparación con la cantidad de energía que está utilizando. Consumimos energía a través de los alimentos y líquidos todos los días. Utilizamos energía cuando nos movemos y hacemos nuestras actividades diarias. ¿Sabías que podemos gastar energía (y quemar calorías) cuando estamos haciendo cosas simples como respirar, descansar, estar quieto e incluso durante la digestión de los alimentos? Por supuesto que gastamos mayores cantidades de energía en actividades como movernos y hacer ejercicio. Si quiere perder peso, usted querrá mantener un estado de equilibrio energético negativo. En otras palabras, usted necesita consumir menos energía de la que utiliza. Si come menos energía de la que gasta, su cuerpo va a liberar peso. Si usted come más energía de la que su cuerpo gasta, gana peso.



INGESTA DE ENERGÍA: Los alimentos y líquidos que consumimos.



GASTO DE ENERGÍA: Moverse y quemar calorías.





NO SE OLVIDE DE DESCANSAR NI DE ADMINISTRAR SUS NIVELES DE ESTRÉS

Descanse y duerma

Incluso los mejores esfuerzos por hacer ejercicio y comer sano no significa mucho si no damos a nuestras mentes y cuerpos una oportunidad de descansar y recuperarse. Descansar el cuerpo después de una dura sesión de ejercicios es esencial con el fin de dar a sus músculos y sistema nervioso central un tiempo para repararse, dejar al cuerpo recuperarse, y tener la energía necesaria para su próxima sesión de ejercicios. Cuando descansamos, permitimos que los nutrientes que hemos ganado de alimentos saludables para nutrir el cuerpo y se preparan para otro día de vida saludable.

Además de descansar después de un día normal o de un entrenamiento, tenemos que dormir lo suficiente. Sin sueño adecuado y regular, nuestros cuerpos no serán capaces de mantenerse al día con las demandas de un estilo de vida saludable, y comenzará a sentirse agotado. Conseguir suficiente sueño nos permite recargar cada noche. Mientras dormimos, los sistemas se recuperan, nuestro cerebro procesa la información, nuestros músculos y células se relajan, y otros procesos importantes tienen lugar. Si abusamos de nuestro cuerpo y mente por falta de horas de sueño, será difícil mantener nuestros esfuerzos de control de peso.

Maneje el estrés

El control de peso es tanto un desafío mental, como un reto físico. No podemos atender adecuadamente nuestros cuerpos si nos sentimos excesivamente estresados. A menudo, las presiones de nuestros trabajos, responsabilidades familiares, problemas financieros o médicos, y otros problemas, pueden pesar tanto sobre nosotros que nuestro estrés comienza a afectar negativamente a nuestra salud. Sin una forma saludable de lidiar con el estrés, nuestros cuerpos y mentes se desgastará abajo, y será difícil mantener los hábitos saludables.

Afortunadamente, el ejercicio puede ser un gran alivio para la tensión, y dormimos lo suficiente, puede ayudarnos a sentir menos estrés durante el día. Si se encuentra cada vez más abrumado con el estrés, puede ser que deba dedicar algo de tiempo para encontrar soluciones que ayuden a eliminar el estrés. Para algunas personas, desestresarse incluye tiempo para sí y para el cuidado personal, para otras podría incluir ejercicio, y para algunas puede requerir asesoramiento, terapia, o hablar con los amigos. Lo que sea que escoja, siempre esté al tanto de los efectos perjudiciales que el exceso de estrés puede tener un estilo de vida saludable, y a la inversa, cómo el hacer frente adecuadamente al estrés puede conducir a una vida más saludable.



Ahora que usted entiende la importancia del control de peso, algunos de los obstáculos para la pérdida de peso, el simple pero poderoso impacto de comer bien y hacer ejercicio, y el poder de los aceites esenciales para la gestión de su peso, usted está listo para encontrar el éxito en su propio viaje de la pérdida de peso.

Con la actitud correcta, metas alcanzables, simple ejercicio y alimentación sana, más algo de ayuda extra de los aceites esenciales, usted será capaz de alcanzar sus aspiraciones de control de peso de una manera feliz y saludable.

