

## **Consejos para adelgazar antes de navidad, sin dietas milagro, que propone tiendas.com**

**Adelgazar requiere tiempo y dedicación, pero algunos trucos pueden ayudar a llegar más estilizado a la navidad. La navidad es una de las fechas del año donde más se gasta en comida y bebida. En el buscador y comparador tiendas.com ya están experimentando un incremento de búsquedas en el sector gourmet. Y han querido compartir estos consejos para llegar más estilizado a las comidas cenas y fiestas navideñas**

María José Capdepón CCO de tiendas.com ha declarado que en los meses previos a la navidad han experimentado, y están experimentando, un incremento de búsquedas de productos adelgazantes, dietéticos, quema grasas, etc. Y recomienda huir de las dietas milagro y apostar por una rutina de vida, consumiendo alimentos orgánicos y ecológicos de cercanía, realizar ejercicio físico de forma habitual y llevar una vida sana y ordenada, que sin duda, son la mejor inversión en salud que se puede realizar. Y han elaborado estos consejos básicos para adelgazar antes de navidad, sin dietas milagro:

**Beber agua caliente y limón en ayunas todas las mañanas**

Un vaso de agua caliente con un chorrito de limón en la mañana despierta el sistema digestivo, y ayuda a que las cosas se muevan internamente. Si el sabor es demasiado fuerte o no es agradable, se puede tomar té verde con el chorrito de limón.

**Desayunar sin lácteos o limitarlos al máximo**

Hoy día muchas personas sienten malestar en el vientre después de comer productos lácteos, no son alérgicas a los lácteos pero sufren, sin saberlo, algún tipo de intolerancia a la lactosa. Por ello, probar unos días a desayunar sin lácteos y valorar posteriormente cómo se encuentra uno, no es mala idea. Las recetas sin lácteos ayudarán a evitar el yogur, el queso y la leche para valorar si uno se siente mejor el resto del día.

**Desintoxicación con Yoga y práctica de ejercicio matutino**

La práctica habitual de yoga ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, ayuda a la digestión, relaja el cuerpo y la mente, ayuda a activar el organismo, a despertarse y sentirse mejor. Está demostrado que realizar ejercicio en ayunas, ayuda a quemar más calorías. Activar el organismo realizando ejercicio matutino ayuda a perder peso y regular la hinchazón.

**Tentempié de media mañana**

Evitar los bocadillos, aunque sean ligeros y de pavo, y sustituir por un refrigerio tropical. Como por ejemplo, la piña o la papaya, que contienen enzimas que ayudan a eliminar la hinchazón al descomponer las proteínas y facilitar la digestión. Se puede tomar en forma de fruta cortada o en forma de batido de papaya, o batido de piña, con agua de coco para hacerlo más llevadero.

**Comer despacio en todas las comidas que se hagan durante el día. Comer demasiado rápido hace que**

se ingiera aire con la comida, y que quede atrapado en el organismo, por lo que masticar lentamente ayuda a minimizar la hinchazón causada por el exceso de aire atrapado en el cuerpo. No hay que obsesionarse, pero, por lo menos, ser consciente de no comer con prisas, engullendo la comida y sin masticarla lo suficiente.

Evitar los chicles en lo posible.

Igual que el punto anterior, el chicle hace que se trague aire mientras se consume, lo que produce una desagradable sensación de hinchazón corporal.

Beber, entre litro y medio y tres litros, de agua a diario.

Beber agua ayuda a eliminar las toxinas y la sal sobrante del organismo, así que hay que recordar beber más agua durante todo el día. Llevar una botella de agua reutilizable (a ser posible de litro y medio) con uno, en todo momento, es una excelente manera de asegurarse ese mínimo consumo de agua diario. Hay muchas botellas reutilizables ecológicas en el mercado, y es fácil reutilizarlas en cualquier fuente, cafetería baño que tengan agua potable para el consumo humano.

Consumir Quínoa, semillas de Chía y más fibra de forma habitual.

Es muy nutritiva y contiene fibra y potasio, que son importantes para no sentirse hinchado. Comer entre 25 y 30 gramos de fibra al día es lo que recomiendan la mayoría de los nutricionistas para sentirse lleno, con energía y cero hinchazón.

Menos es más.

Cuidar las porciones y levantarse de la mesa con un poco de hambre.

Muchas veces en mejor quedarse con la sensación de que se podía haber comido más, y no con la de lo lleno que se siente uno. Menos es más. Comer en platos medianos y no grandes, es una forma de engañar a la vista con platos llenos ,y poco a poco el estómago se acostumbrará también.

Alcohol y refrescos bajo sospecha.

Por la cantidad de azúcar que contienen, ya sea una copita de vino, una caña o un refresco, harán que uno se pueda sentir hinchado, e incluso que se tengan problemas de digestión. Por algo se habla de “tripa cervecera”. Es bueno intentar limitar su consumo a fines de semana y eventos especiales, es decir, consumo de forma esporádica.

Cenar ligero y pasar del postre.

Una cena que contenga muchas verduras y alguna proteína magra, como pollo o pescado, ayuda a una desintoxicación más rápida. Y si se prescinde del postre, o se sustituye por fruta, se tendrá menos hinchazón, la digestión será menos pesada o difícil.

Infusiones para limpiar el organismo y relajarse por la noche, para dormir mejor.

Las infusiones con especias como la canela y el jengibre ayudan a limpiar el organismo, y tienen un efecto desintoxicante, y ayudan a relajarse antes de irse a la cama. La manzanilla ayudará a mejorar la

digestión de la cena. Procurar ni consumir teína ni cafeína antes de irse a la cama por la noche, ayuda a dormir mejor. El sueño ayuda a regular el metabolismo, y a recuperar la energía perdida durante todo el día. Estudios científicos recientes han demostrado que la gente que duerme poco tienen más tendencia a engordar que las personas que duermen bien. Los expertos recomiendan dormir entre siete y nueve horas todos los días.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>