

Nueva forma de llevar a cabo la operación bikini sin arriesgar la salud, según Tratamiento y Enfermedades

Bajar de peso de forma segura es posible siguiendo unas pautas adecuadas y saludables en cuanto a alimentación y ejercicio

Con la llegada del buen tiempo, y antes de que llegue el verano, son muchas las personas que deciden empezar a cuidar sus hábitos con el objetivo de eliminar algunos kilos para lucir el mejor aspecto físico durante las vacaciones. El problema, es que la mayoría de las veces se acude a dietas demasiado agresivas, o a procesos que no son adecuados, por lo que se compromete el estado de salud general de la persona. Por suerte, para evitarlo, ha llegado una nueva forma de ver la operación bikini que se basa en cambiar de hábitos y mejorar las rutinas en lugar de hacer determinados excesos con el cuerpo.

Consejos para una operación bikini segura y saludable

Desde el portal de salud Tratamiento y Enfermedades, aseguran que la clave para conseguir el objetivo deseado durante la operación bikini reside en no creer en métodos milagrosos y en adoptar buenos hábitos que se mantengan una vez pasado el verano. Para llevar a cabo una operación bikini segura y saludable, solo hay que seguir algunos consejos y cambiar de hábitos cuanto antes.

Ponerse un objetivo realista

La frustración es uno de los peores enemigos de cualquier persona. Aplicado a la operación bikini, esto significa no conseguir el objetivo de adelgazamiento previsto. Por eso, es necesario poner un objetivo realista y llegar a resultados a largo plazo. No es realista pensar en adelgazar 20 kilos en tres meses, y tampoco saludable, pero sí es posible mejorar el estado físico poco a poco.

Seguir una dieta equilibrada

Las dietas milagro no existen, y las que se ofrecen son muy peligrosas para la salud porque se basan en evitar grupos enteros de alimentos o en disminuir la ingesta de alimentos en general. Estas dietas además tienen un fuerte efecto rebote, y es fácil ganar lo perdido una vez se deja la dieta, incluso coger más peso. La única forma de perder peso de forma adecuada y no volver a ganarlo pasa por seguir una dieta equilibrada, evitar los alimentos y productos más perjudiciales y no caer en excesos ni en falsos productos milagrosos. Además, no se debe renunciar a los caprichos de vez en cuando, porque eso afectará positivamente al estado anímico para seguir por buen camino.

Practicar deporte con regularidad

Algo que tampoco puede faltar en cualquier persona que quiera bajar de peso, y que no debería faltar en nadie, es el ejercicio físico. Practicar deporte es básico para mantenerse en forma y para gozar de un buen estado de salud. No se trata de apuntarse al gimnasio y machacarse varias horas todos los días hasta el verano, sino de adquirir una buena rutina y hacer algo de ejercicio de forma diaria, cada persona a su gusto y posibilidades. Salir a caminar, por ejemplo, es muy beneficioso para la salud y es

algo que todo el mundo puede hacer.

Aumentar la ingesta de líquidos

Los líquidos ayudan a eliminar toxinas del cuerpo y facilitan la quema de grasas. Eso sí, no todos los líquidos son igual de beneficiosos. Los refrescos o los zumos de frutas no son nada recomendables por el alto contenido de azúcares que poseen. En el otro extremo, el agua es imprescindible y también algunas infusiones, como el té verde, son muy positivas para el organismo y ayudan a bajar de peso.

Tener una actitud positiva a diario

Aunque no lo parezca, la propia actitud ante la vida y los hábitos influye de manera determinante en los resultados. Una actitud positiva aporta mayor energía y ganas, y facilita la toma de decisiones a la hora de seguir una alimentación correcta o de hacer deporte, por eso es tan importante.

Datos de contacto:

Eduardo

676 12 17 77

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>