IMAGEN :

# Tu operación bikini 2013 sin riesgos con FitneSSalud

## Si estás pensando en empezar la operación bikini 2013, lee antes estos consejos para no caer en dietas milagro ni en planes de entrenamiento demasiado agresivos. ¡En el deporte y la buena alimentación están las claves!

Operación bikini 2013 sin riesgos  
  
¿Has vuelto a dejar la Operación bikini para última hora? Pues el truco no está en hacer en 3 meses lo que no hemos hecho en todo el año, ya que esa estrategia solo te llevará a caer en dietas milagro y a aumentar el riesgo de lesiones.  
  
Por ello, desde FitneSSalud, tu Coach Nutricional Online,queremos darte unos consejos para que la operación bikini 2013 no conlleve ningún riesgo para tu salud y sus efectos duren más que los meses de verano.  
  
1. Evita dietas milagro  
  
No se trata de entrar en los Juegos del Hambre, sino de hacerte un buen control nutricional y comer lo que necesitas y, sobre todo, solo la cantidad que necesitas. Es clave no picar entre horas o elegir snacks sanos como los pepinillos y evitar la bollería industrial y la comida basura.  
  
Hacer dieta no se limita a comer pollo a la plancha o ensaladas aburridas, hay muchísimas recetas deliciosas con verduras con las que comer sano no será un suplicio y conseguirás una dieta para la operación bikini totalmente sana. Evita los fritos, cambia las comidas más elaboradas por ensaladas de pasta o arroz y echa mano de las sopas frías como los gazpachos o el salmorejo.  
  
2. Haz ejercicio  
  
Entendemos que la tentación de coger una dieta milagro online y seguirla a rajatabla es grande, pero esto no le hará ningún bien a tu organismo. Aunque al principio parezca que pierdes peso rápidamente, los efectos secundarios y el efecto rebote te harán desear no haberla empezado.  
  
Lo mejor es que combines tu alimentación con algún deporte: elige el que más te gusta y crea tu propio plan de ejercicios operación bikini. Lo ideal es que cuentes con tu propio coach deportivo pero, elijas el deporte que elijas, empieza poco a poco y de manera progresiva: así evitarás lesiones.  
  
3. Sé constante en tu plan  
  
El truco del éxito es la constancia: siempre con ayuda de profesionales, crea un plan de entrenamiento y un control nutricional y síguelo. Haz que tu plan de ejercicios operación bikini sea progresivo, con metas fáciles de alcanzar: así mantendrás la motivación y habrá menos posibilidades de que tires la toalla.  
  
Tendrás días mejores y días peores, y sabemos que en periodos de entretiempo la lluvia o el viento son constantes, pero no dejes que te quiten las ganas de salir a hacer deporte. Además, en casa también puedes crear tu propia tabla de ejercicios, así que ¡la pereza o el mal tiempo no son excusa!  
  
4. No se trata de perder peso  
  
No te obsesiones con el peso. Olvídate de la báscula por un tiempo y no te marques como meta perder más y más kilos: que se te vean las costillas no debe ser tu aspiración. Tu objetivo debe ser tener un cuerpo sano y llevar una dieta equilibrada.  
  
Las primeras semanas de la operación bikini no bajarás de peso, sino que perderás grasa y ganarás masa muscular, ¡y de eso se trata! Si consigues mantener una rutina y ser constante, notarás un cambio espectacular en tu figura y en tus hábitos que durará mucho más allá del verano.