

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.
