Toma conciencia con la alimentación para un cuerpo sano y fit

Aplicación: Coger 3-4 puntos e intentar incorporarlos en tu estilo de vida durante un mes o dos.
Mientras lo vas mejorando, evalúa visualmente si tu físico va cambiando. No hace falta que te subas a la báscula, ya que tu objetivo no es estar en un cierto peso, sino conseguir una estética determinada, que lógicamente debería ser visible. Si no ves estos cambios, primero recuerda que estás más saludable y en forma de lo que ves, pero después empieza a incorporar otros 3-4 puntos. Repite este proceso hasta que empieces a ver cambios en tu composición corporal, lo cual es muy probable si incorporas la mayoría.

1. Establece una estructura simple para tu dieta y trata de no salirte de la misma habitualmente. Cuando no puedas comer en casa, llévate una pieza de fruta y algo de proteína, como por ejemplo con un sándwich, una barrita de proteína o el equivalente en un supermercado.
2. Cuando comas, no hagas nada más. Apaga tu teléfono, céntrate en la experiencia.
3. Bebe agua con cada comida y entre las mismas, y revisa el color de la orina (tiene que ser más clara).
4. Usa edulcorantes artificiales (en moderación) cuando vayas a usar azúcar - sí, son seguros en moderación, y puede ayudarte a bajar de peso si reemplazas el azúcar por estos.
5. Cíñete a refrescos light o zero, si solías consumir los normales.
6. Sírvete una ración de vegetales ricos en fibra en cada comida.
7. Toma una pieza de fruta en cada comida. Si no te gusta la fruta para cenar, come más en la comida.
8. Haz 3-5 comidas generalmente, más cerca de tres para las personas pequeñas y de cinco para las grandes, siendo la mayoría de ellas hechas en casa.
9. Toma proteínas en cada comida.

Fuente: The Muscle and Strength Pyramid: Nutrition - Eric Helms

10. No tengas prisa en comer, ve más despacio y pasa más tiempo masticando.
11. Recuérdate a ti mismo regularmente cuáles son tus objetivos, por qué son importantes para ti, dilo en alto a ti mismo a una hora establecida, y/o escríbelos un par de veces por semana en un diario.
12. Tómate un cazo de whey protein después del entrenamiento diluido con agua.
13. Sal a comer fuera sólo ocasionalmente, elige la opción menos calórica y que tenga buena pinta y pide sólo un plato. Aprovecha y crea vínculos afectivos con tus amigos o tu familia cocinando, como solías hacer al comer fuera.
14. Come más alimentos que tengan un único ingrediente, y compra más artículos de un solo ingrediente en el supermercado.
15. Adopta actitudes nuevas, que no tengan que ver con comer, que te desestrese y que sean recompensantes, como salir a andar, leer, escuchar podcasts o música, meditar, escribir en un diario, y acude a ellas en vez de a la comida cuando tengas que desestresarte.
16. No te prohibas comidas, come principalmente alimentos de un solo ingrediente (verdura, fruta, frutos secos, queso, carne, huevos, yogur, judías, tubérculos, cereales), pero no única y exclusivamente hasta el punto en que te sientas restringido.
17. No compres habitualmente comida que suelas comer cuando ya te has saciado, por ejemplo snaks.
18. Coloca las comidas que sueles comer una vez ya te has saciado en sitios fuera de tu vista.
19. Presta atención a la saciedad; intenta sentirte satisfecho, pero no hasta el punto de estar lleno en cada comida. Un buen hábito es preguntarte a ti mismo si estás comiendo lo que necesitas o todo lo que tienes delante de ti. Muchas veces, si escuchas a tu cuerpo, todavía debería quedarte comida en el plato.