Las claves de una buena dieta son:

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 18:37 -

Las claves de una buena dieta son:

Para poder perder peso a largo plazo, las dietas radicales son métodos erróneos. Es mucho más eficaz cambiar nuestros hábitos de vida, especialmente en cuanto a la nutrición y al entrenamiento regular.

Cualquier programa que elijamos para perder peso debe responder antes a la siguiente pregunta: "¿Puedo comer de esta manera durante el resto de mi vida?" Un buen programa nutritivo debe enseñarte a comer bien y a tomar conciencia sobre qué alimentos son adecuados; así, finalmente, te mostrará cómo disfrutar de los buenos alimentos que llenan pero no engordan.