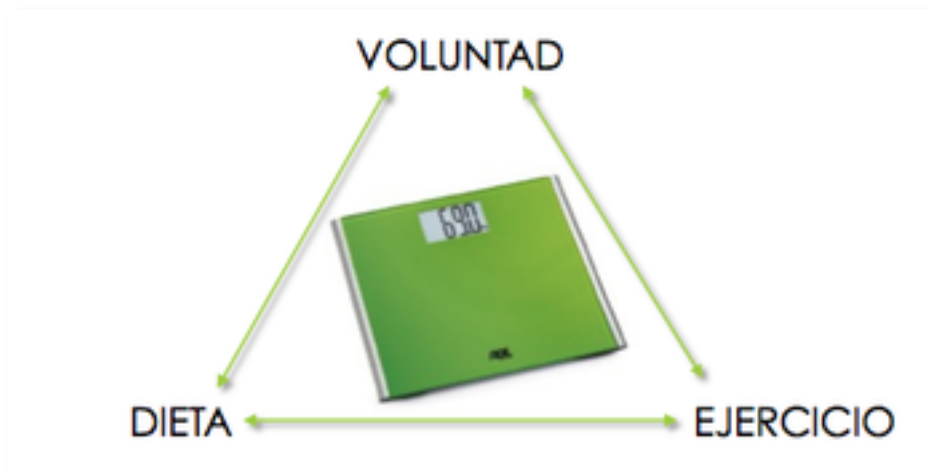


# Los tres pilares de un programa de adelgazamiento

Uno de los propósitos más típicos a partir del 1 de enero con la llegada del nuevo año, será ponerse a dieta para perder peso y mejorar la salud. Muchos lo intentaran pero serán pocos los que al final lo conseguirán, y otro porcentaje de los que lo consigan vuelven a recuperar el peso al cabo del tiempo.

Es obvio que adelgazar no es fácil, no basta con comer menos y hacer algo de ejercicio. Es algo mas complicado que todo eso.



## Fuerza de Voluntad

Ponerse a dieta y hacer ejercicio es un sacrificio que requiere de **fuerza de voluntad**. En mi opinión, este es uno de los primeros pilares para que tenga éxito un programa de adelgazamiento. La voluntad es necesaria para empezar, continuar y finalizar algo que nos hallamos propuestos. Con la voluntad podemos visualizar nuestros objetivos y le echamos ganas a la dieta y al ejercicio. Ya lo dice la frase “La

voluntad mueve montañas". Cuando uno quiere cambiar los hábitos de lo que sea, una de las claves es la fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad es como un músculo que hay que entrenar día a día. La necesitamos para seguir el programa de alimentación y el plan de ejercicios.

## La dieta

**La dieta** es otro de los pilares, pero una dieta correcta, que nos ayude a cambiar nuestros hábitos. No una dieta milagro o excesivamente hipocalórica que nos mate de hambre y nos obligue a abandonarla al poco tiempo por insostenible. Las dietas que se pasa hambre acaban siempre en fracaso. Una dieta equilibrada que nos aporte los nutrientes necesarios para cubrir nuestras necesidades de energía, nuestras necesidades plásticas, y los nutrientes encargados de regular nuestro metabolismo. Estos nutrientes, además, deben guardar una proporción adecuada entre ellos. Esta dieta tiene que ser personalizada, adaptada a las necesidades de cada individuo así como a los gustos, horarios, etc. Si quieres conocer algo más de las dietas milagro consulta este artículo ([Identificar las dietas milagro](#)).

## El ejercicio

El tercer y último pilar sería **el ejercicio**. Es imprescindible si queremos obtener unos buenos resultados. Adelgazar no es solo perder peso y ya esta, es mejorar la relación entre el tejido graso y magro, es estar más ágil, fuerte, sano, tener mejor calidad de vida, etc, es mucho más que bajar talla de pantalón. Es importante contar con un programa de ejercicio donde se combinen ejercicios de fuerza y aeróbicos ([Quiero perder grasa: ¿aerobicos o pesas?](#)), no basarlo todo

en sesiones maratonianas de cardio que nos harán perder también masa muscular. El ejercicio mantendrá el metabolismo más activo ([Metabolismo basal ¿cómo activarlo?](#)) permitiéndonos llevar una dieta menos hipocalórica lo que nos aportará un mayor número de nutrientes a nuestro cuerpo. Una dieta para adelgazar que no se complemente con el ejercicio nos obligará a llevar una dieta excesivamente baja en calorías que nos hará pasar hambre y nos dejara débiles y desnutridos con el tiempo ([Adelgazar. ¿Qué es mas importante el ejercicio o la alimentación?](#)).

Estos son los tres pilares fundamentales para conseguir el éxito es nuestro programa de adelgazamiento. La falta de alguno de ellos hará que los resultados no sean tan satisfactorios. Esta claro que la voluntad es lo primero, sin ella será difícil llegar a buen puerto. Si quieres perder grasa y verte mejor, es necesario cumplir con estos tres pilares.

**“El cuerpo no puede lograr lo que la mente no puede imaginar”**

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.  
Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com) <http://www.manuentrenadorpersonal.com> F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>  
M: 659 591717