



*Como Bajar De Peso  
Sin Pasar Hambre*

## **Como Bajar De Peso Sin Hacer Ejercicio Ni Dieta**



Como Bajar De Peso Sin Hacer Ejercicio Ni Dieta

### **Índice**

- [Como Bajar De Peso Sin Hacer Ejercicio Ni Dieta](#)
- [Video “Perder Peso Sin Dieta y Sin Ejercicio”](#)

## **Como Bajar De Peso Sin Hacer Ejercicio Ni Dieta**

Sí es posible, realizando una combinación de una alimentación equilibrada y actividad física regular.

Sin embargo, si estás buscando algunas sugerencias para reducir peso sin hacer ejercicio ni seguir una dieta estricta,....

.....aquí tienes algunos consejos que te ayudarán.

### **1.- Hidratación.**

Bebe suficiente agua para suprimir el apetito y mantenerte hidratado.



La sed se confunde con el hambre.

## *Como Bajar De Peso Sin Pasar Hambre*

### ***2.- Control de Porciones.***

Reduce el tamaño de las Porciones, para evitar el exceso de calorías.

Come lentamente, para permitir que tu Cuerpo registre la Saciedad.

### ***3.- Come Conscientemente.***

Pon atención a lo que estás comiendo.

Come sin distracciones, como la televisión o el celular, para ser más consciente de cuánto comes y cuándo estás satisfecho.

### ***4.- Evita Alimentos Procesados.***

Reduce la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio....

.....sentirás un impacto positivo en tu Peso y Salud en general.

## **Leer Como Bajar De Peso Con Limón**

### ***5.- Incorpora Alimentos Ricos en Fibra.***

Los alimentos ricos en Fibra tales como las frutas, verduras y granos enteros te harán sentir lleno por más tiempo.

### ***6.- Descanso Adecuado.***

La falta de Sueño puede afectar negativamente a las hormonas que regulan del hambre, lo que te lleva a Comer más.

Duerme lo suficiente cada noche.



## *Como Bajar De Peso Sin Pasar Hambre*

### ***7.- Manejo del Estrés.***

El Estrés contribuye al aumento de Peso.

Busca formas de manejar el Estrés, como practicar la Meditación, Yoga o dar Paseos Relajante.

### ***8.- Cambios Pequeños y Sostenibles.***

Realiza cambios pequeños y sostenibles en tu Estilo de Vida, en lugar de intentar grandes transformaciones.

Estos cambios son más fáciles de mantener a largo plazo.

Es muy importante mantener un enfoque equilibrado para la Pérdida de Peso.

Consulta a un Profesional de la Salud antes de realizar cambios significativos en tu Dieta o Estilo de Vida,....

.....especialmente si tienes Condiciones de Salud Preexistentes.



## Como Bajar De Peso Sin Pasar Hambre

**Video “Perder Peso Sin Dieta y Sin Ejercicio”**



***Tema: Perder Peso Sin Dieta y Sin Ejercicio***

***Canal De Youtube Oswal Candela***

Un Abrazo

**Leer 3 Comidas Para Bajar de Peso**

Ing. Pablo Simbaña Cabezas

<https://comobajardepesosinpasarhambre.com/como-bajar-de-peso-sin-pasar-hambre/como-bajar-de-peso/como-bajar-de-peso-sin-hacer-ejercicio-ni-dieta/>