

TU PLAN o como adelgazar comiendo

Si estás pensando en hacer algo por tu peso y perder esos kilos que te estorban; si en otras ocasiones has decidido radicalmente dejar de comer con la ilusión de recuperar la figura perdida, adelgazar barriga o en embutirte en esos vaqueros sin que se te corte la respiración, con poco resultado... ¿Quiere decir esto que no merezca la pena planteárselo de nuevo? ¿Es imposible?

No, no es imposible. Puede que anteriormente no lo plantearas correctamente, o que la dieta no fuera la adecuada. Saltarse las comidas o suprimir algún grupo de alimentos, no resulta la mejor decisión, y solo conlleva al déficit de algunos nutrientes o al exceso de otros. Lo primero que hay que hacer antes de tomar una decisión como esta, es analizar el porqué de los intentos fallidos, plantearse metas lógicas y cambios en el estilo de vida, que permitan alcanzar el objetivo marcado. **No pienses nunca en una dieta como un método para dejar de comer**, porque ni es sano ni eficaz.

La marca Calyform presenta TU PLAN

La dieta TU PLAN, de la marca Calyform, está para mantenerse en su peso, bien perder unos kilos progresivamente. Siguiendo sus instrucciones para controlar su peso es posible de forma saludable. **Solo tendrás que seguir unos sencillos pasos:**

- Tomar un preparado CALYFORM en el desayuno con café o té, sin azúcar.
- Realizar una [comida equilibrada](#) basada en carne o pescado, con verduras o ensaladas, más o menos abundante según sea el objetivo a seguir.
- Cenar verduras o ensaladas.
- Tomar un preparado CALYFORM o barrita como tentempié
- opcional a media mañana, o media tarde, en caso de presentarse ansiedad.

Una vez conseguido el peso deseado, tendrá que hacer mantenimiento y será recomendable seguir tomando dos preparados Calyform, uno en el desayuno y otro a media tarde o en la cena, para mantener la figura y el bienestar general.

Ventajas de TU PLAN Calyform

La nueva dieta propuesta por la marca Cayform tiene una serie de ventajas importantes sobre otras dietas rápidas, como que es basada en unos productos extraordinarios elaborados a partir de **proteínas escogidas por su elevada calidad nutricional**, muy saludables y saciantes. No crea trastornos peligrosos en nuestro organismo y se basa en el consumo de proteínas ponderado, lo que permite perder peso sin perder salud.

Sin efecto rebote

TU PLAN puede seguirse durante toda la semana, y descansar los sábados y los domingos sin aumentar volumen. Esto es así porque te permite alcanzar de forma gradual, pero efectiva, el peso ideal. Al seguir esta dieta, el organismo se va habituando a adelgazar sin someterlo a un estrés que, a la larga, podría provocar un efecto rebote o "Yo-Yo". Complementar ese café tan rápido de las mañanas por un sobre de capuccino de la gama Calyform, formada por más de 90 deliciosos sabores. Introduce ya un cambio en tu estilo de vida al comer, y todo ello con un gran beneficio provechoso para tu salud.

Si tienes un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, perder un 10 % de tu peso sería una meta lógica y razonable, y todo un éxito. No te propongas metas inalcanzables; **con los preparados Calyform podrás alcanzar tu peso adecuado, de una manera sana y equilibrada.**

Un cambio de hábitos en tu estilo de vida

Lo importante es poseer la voluntad de perder peso y ser capaz entonces, de cambiar hábitos de vida, no necesariamente de manera espectacular, pero sí constante. **Acompañar la dieta con [ejercicio físico](#) es importante.** Activa el metabolismo, aumentando así el consumo de calorías, normaliza la presión arterial y los niveles de colesterol, previene la descalcificación ósea y ayuda a combatir el estrés. Lo ideal es practicar deporte tres veces por semana y, si optas por caminar, hacerlo a paso ligero, sin paradas, una hora al día. Si quieres bajar centímetros de perímetro abdominal y/o cintura, puedes practicar abdominales hipopresivos que ayudan a rebajar barriga, estrechar cintura y fortalecer todos los músculos que rodean al abdomen.

Otros consejos para mantener la línea

Hacer dieta no significa realizar comidas aburridas. A continuación, te damos algunos consejos que te ayudarán a conseguir tu propósito sin esfuerzos ni grandes sacrificios.

- Come despacio, y mastica los alimentos a conciencia.
- Bebe dos litros de agua al día. Las bebidas azucaradas y el alcohol quedan terminantemente excuidos.
- Distribuye tus comidas en horarios regulares, y no piques entre horas.
- Elabora los alimentos, preferentemente, a la plancha, al horno, hervidos o en microondas.
- Huye de los alimentos ricos en grasas saturadas, de los dulces, de los platos preparados y de las conservas.
- Opta por alimentos frescos, no procesados y si utilizas congelados, que éstos sean siempre de productos frescos.
- El pan, siempre integral. Calyform dispone de unas tostadas bajas en azúcar y ricas en proteínas que están buenísimas.
- Evita el azúcar blanco. Puedes tomar estevia o sucralosa.

Introduce estos pequeños cambios en tu vida y recuerda: un pequeño cambio que se repite todos los días, es un gran cambio. **Mantente en tu peso deseado para siempre**, al mismo tiempo que realizas un desayuno nutritivo y sano durante toda la semana. No lo dudes más, y adelgaza con TU PLAN.