

# Mis 10 mejores consejos para hacer que tu dieta sea altamente efectiva



Consejos y Tips que te ayudarán a realizar una dieta práctica, para lograr el cuerpo que deseas en poco tiempo y de manera segura

**Dr. Daniel De Girolami**

Si alguna vez has intentado hacer una dieta para mejorar tu peso o tu estado físico, te habrás dado cuenta de que no siempre es tan sencillo cumplir con un plan adecuado. Por eso quiero acercarte estas recomendaciones que pueden ayudarte a entrar en un estilo de vida mucho más saludable y transitar ese camino en forma exitosa.



Presta atención a estos consejos y trata de ponerlos en práctica:

## Consejo 1: Analiza si ésta es tu mejor oportunidad

Antes de comenzar cualquier emprendimiento es muy importante que tengas en cuenta si estás en el momento oportuno para hacerlo, y cuando comienzas una dieta tienes que pensar exactamente eso mismo. ¿Es este mi mejor momento? Si respondes adecuadamente a esta pregunta podrías embarcarte en un proyecto exitoso que te será altamente gratificante. Pero de no hacerlo, podría resultar en un gran fracaso. Todo dependerá de si has respondido adecuadamente a esa pregunta. ¿No te ha pasado alguna vez que comienzas una dieta o un tratamiento y al muy poquito tiempo lo abandonas? Si eso te ha sucedido, es probable que no haya sido tu momento más oportuno para realizarlo y quizás hubiera sido mejor haberlo dejado para más adelante.

¿Tienes alguna forma de identificar si estás en el momento oportuno? Una buena manera de saberlo y acercarte a una respuesta correcta (yo lo hago cuando escucho a mis pacientes) es que analices con cuál de estas posturas te identificas. Si te preguntaran por qué quieres hacer este esfuerzo, ¿qué dirías? Es porque...

“Tengo” que cuidar mi dieta

Generalmente la expresión “tengo” tiene connotaciones relacionadas con un deseo íntimo de lograr un resultado, pero no tienes muy claro el esfuerzo que puede significarte. Si estás diciendo “tengo que hacer una dieta” es porque tu desesperación no encuentra el camino para lograrlo sin esfuerzo. ¡Cuidado! Quizás no sea este tu mejor momento.

“Debo” cuidar mi dieta

Si dices “debo cuidar mi dieta”, la palabra “debo” habla de tu necesidad de resolver ese problema porque puede devenir en un mal mayor, como por ejemplo alguna enfermedad o por consejo médico. Si dices “debo cuidar mi dieta” probablemente lo cumplas al menos en una primera etapa, pero corres el riesgo que, a futuro, cuando te sientas mejor, abandones los cuidados.

### “Necesito” cuidar mi dieta

Si te identificas con esta expresión, estás diciendo que tienes una buena disposición porque se trata de un tema de necesidad. Pero con eso no alcanza. Si en el medio de un tratamiento aparecen otras necesidades que puedan contraponerse a éstas y sean de mayor intensidad o importancia, es probable que abandones el tratamiento y el esfuerzo haya sido en vano.



### “Quiero” cuidar mi dieta

Sin lugar a dudas si te expresas así, con convicción, tendrás éxito en el corto, mediano y largo plazo. Es un gran primer paso para lograr tu objetivo y sostenerlo en el tiempo. “Querer es poder” dice una clásica frase popular, aunque no siempre esto solo alcanza.

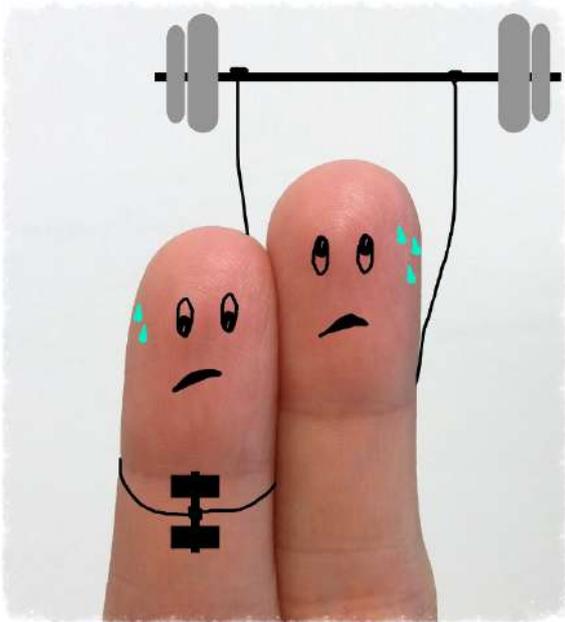
Pero el concepto más importante que tienes que tener en cuenta para saber si vas a ser exitoso en el emprendimiento es: ¿Estás dispuesto hacer todo lo necesario para lograrlo?

El próximo tip te llevará a la respuesta.

## Consejo 2: Proponte una adecuada relación entre esfuerzo y recompensa

Muy a menudo queremos conseguir o lograr cosas, pero no siempre estamos dispuestos a pagar el precio necesario para obtenerlas.

Si a mí me preguntaran si “quiero” tener un auto lujoso seguramente voy a decir que ¡sí!; pero si, tras esa pregunta, me dicen que para lograrlo voy a tener que trabajar muy duro durante muchísimas horas al día durante años, probablemente no acepte de tan buena gana o rechace la oferta. ¿Tú qué responderías? Pues bien, esa es la diferencia entre “querer algo” y “estar dispuesto a hacer lo necesario para conseguirlo”. No siempre querer conseguir algo implica estar dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para conseguirlo. En aceptar ese esfuerzo radica la importancia de tomar una buena decisión al planificar un objetivo.



Si quieres lograr un buen peso y una mejor figura es muy importante que estés dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para conseguirlo, y a sostenerlo en el tiempo. Eso es lo único que te garantizará el éxito. Pero no te hagas mucho problema, porque no es tan difícil como piensas. Los siguientes consejos te ayudarán a tomar una buena decisión para conseguir lo que deseas con el menor esfuerzo posible (pero no sin él).

Bastará un par de ejemplos para que comprendas bien estos conceptos:

Por lo general una persona siempre piensa que por el gran esfuerzo que realiza en el trabajo, su sueldo debería ser mayor, ¿verdad? También un estudiante piensa que por todo lo que estudió para un examen la nota debería ser mayor, ¿no es así? En realidad, en el primer caso el mercado laboral marca las pautas y no siempre la recompensa es tan acorde a nuestras expectativas; sin embargo, lo aceptamos.

En el segundo caso, lo que tiene valor para un examen es lo que la persona “sabe” y no “lo que estudió” o el tiempo invertido en el estudio; la nota califica el saber y no el esfuerzo realizado. En ese sentido, hay gente que estudia mucho y aprende poco y otros que estudian poco y si embargo retienen y razonan mejor llegando a una mejor calificación.

Del mismo modo, pretender que el resultado de tu dieta esté determinado por la sensación del esfuerzo realizado puede ser utópico, ya que inevitablemente estará signado por la diferencia entre tu gasto de energía y las calorías que ingieras, independientemente de la sensación de sacrificio que ello te implique.

En estos casos no habrá mejor solución que aceptar de buena gana lo que te toca hacer y tratar de sacarle el mayor provecho posible, sin mirar demasiado el esfuerzo que debas realizar, siempre que sea razonable, productivo, y te lleve a buen puerto.

¿Estás dispuesto a hacer el esfuerzo necesario? Te aseguro que no es tanto si te organizas bien y tendrás tu recompensa.



## Consejo 3: Programa un tiempo razonable para lograr tus objetivos

Cuando tienes un objetivo en mente y quieres lograrlo lo peor que puedes hacer es apresurarte. Todas las cosas llevan su tiempo. Hay que entender muy bien eso para no hacerse falsas expectativas y querer lograr todo de la noche a la mañana. Por otra parte, cualquier proyecto de cambio de hábitos requiere una práctica permanente y prolongada en el tiempo. De modo que pretender conseguir buenos resultados en muy poco tiempo es altamente desaconsejable. Lo único que se logra con eso es una sensación de frustración ante las primeras dificultades que aparecerán sin duda tarde o temprano. Pero tampoco eso significa que haya que eternizarse en el tiempo. Objetivos lógicos en un tiempo lógico es la mejor relación.

Es obvio que si tienes un exceso de peso muy importante no deberías pretender conseguir grandes resultados en muy poco tiempo. Además de ser improbable lograrlo, podría generarte serios inconvenientes de salud. En cambio, si tu exceso de peso es leve o moderado, probablemente puedas plantearte un plan de algunas semanas o meses.



Sea cual fuere tu caso, lo más importante es que tengas en claro que la solución definitiva radica en establecer cambios en tus conductas, tanto alimentarias como físicas, que deben inevitablemente sostenerse en el tiempo si pretendes resultados perdurables.

Pero... ¿cómo lograrlo?

Para comenzar te recomiendo fervientemente que escribas en una hoja de papel los objetivos que quieres ir logrando paso a paso y una línea de tiempo razonable a través de la cual debes cumplirlos, y al final estampa tu firma y aclara tu nombre y apellido. Aunque te parezca mentira, poner por escrito la propuesta y firmarla te ayudará a comprometerte mucho más con la tarea y a aceptar los tiempos razonables que deban transcurrir para lograr tu objetivo.

Luego coloca ese papel en algún lugar visible de la casa, como por ejemplo sobre la puerta de la heladera, de un armario o espejo, de modo que te lo des de narices permanentemente para que te recuerde tu promesa.

Piensa que, si tu idea es no volver nunca más hacia atrás, lo más importante es la dirección hacia dónde vas y no tanto el tiempo o la velocidad con la que llegues a destino. Intenta disfrutar del camino de la mejor manera posible. Aunque debas avanzar paso a paso, la propuesta final siempre debería ser "nunca más volver hacia atrás".

Finalmente, imagínate cómo te verías al final del camino, y empieza a disfrutar de los logros que conseguirás en un futuro inmediato. Repasa mentalmente esa imagen a diario, en especial cuando veas la hoja de ruta y verás cada día más cerca la cima de tu éxito.



**¿Qué esperas para comenzar? ¡Anímate!**

## Consejo 4: Encuentra tu mejor velocidad para bajar de peso

La mayoría de las personas que hacen una dieta cometen el error de querer llegar a su peso rápidamente. Esto no es tan difícil si el exceso de peso no es tan importante, pero cuando son muchos los kilos de más, la cosa se complica bastante. No quieres que esto te pase, ¿verdad?

Deberías preguntarte en primer lugar si, además de querer bajar esos kilos, está en tu ánimo conseguir sostenerlo en el tiempo. Si ese es tu objetivo, no dudes en intentar un descenso moderado a lento y nunca rápido. El principal motivo es que, aprender a comer para mantenerse delgado lleva tiempo, y el problema principal aparece cuando llegas al peso deseado sin haber incorporado definitivamente los hábitos para poder sostenerlo. Por ese motivo creo que aprender a disfrutar de ese camino de aprendizaje es la mejor fórmula para llegar a buen puerto. ¡Y mientras tanto vas adelgazando!



Aunque estoy seguro de que la ansiedad te carcome y quisieras que todo suceda ¡ya!, te aseguro que siempre será mejor que te tomes las cosas con calma. En estos emprendimientos la ansiedad no es una buena compañía.

La velocidad con la que bajes de peso tampoco es una meta desde el punto de vista nutricional, pues es más importante la seguridad que la velocidad. Bajar de peso muy rápido puede hacer que pierdas una buena cantidad de masa muscular, mucha agua y muy poca grasa. Eso es lo que deberías evitar. Perder masa muscular no solamente te hará sentir más débil, sino que hará que tu gasto de energía se reduzca proporcionalmente a la pérdida de músculo. Las consecuencias de esto se pueden manifestar como cansancio, decaimiento, flojedad, mareos, bajones anímicos y en muchos casos anemia y baja de la tensión arterial. Seguramente no quieres sentirte así, ¿verdad?

Claro que tampoco es cuestión de eternizarse bajando de peso demasiado lentamente. Los descensos de pesos lentos son más seguros, pero tienden a hacer que te sientas frustrado al relacionar el esfuerzo que estás haciendo en tu programa, frente a los lentos resultados que vas obteniendo. Conseguir un ritmo de descenso moderado y razonable es la mejor opción. ¿Y cuál es ese ritmo? Pues bien, hay una expresión que suelo comentar al respecto y que resume cuál sería el mejor ritmo:

*"La velocidad del descenso de peso no es lo más importante, pero tiene su valor; no debería ser ni tan rápida que te sientas mal, ni tan lenta que te desanimas".*

El secreto entonces será encontrar ese lógico término medio que combine adecuadamente seguridad con velocidad prudente. De ese modo, tu tratamiento irá transcurriendo de una manera relativamente amable y segura, llegando a tu destino con integridad física, sin complicaciones y con el peso adecuado. Pero lo más importante será que, en ese trayecto y a esa velocidad, habrás tenido tiempo suficiente también para practicar e incorporar mejores hábitos físicos y alimentarios que te serán de gran utilidad a la hora de conservar tu peso.



# Consejo 5: Organiza tus comidas de manera práctica

Es imposible dar un consejo nutricional que abarque a todos los individuos puesto que cada persona es un mundo. Cada uno tiene sus gustos alimentarios, sus hábitos, su situación económica, sus horarios, y así podría nombrar un sin número de aspectos relacionados con la correcta organización de las comidas en cada persona. En realidad, no hay una fórmula universal que nos abarque a todos, pero sí 4 puntos a tener en cuenta para planificar correctamente una alimentación segura y efectiva para ti.

- Lo primero es que seas consciente de las cantidades que comes. La cantidad de comida está en relación directa con las calorías que estarás consumiendo, en especial de aquellos alimentos que contienen mucha energía en poco peso (pan, pastas, dulces, masitas, chocolates, alfajores, etc.) frente a los que aportan pocas calorías aún en un volumen considerable (verduras, frutas, bebidas dietéticas, etc.). Por lo tanto, la cantidad diaria de los primeros deberá ser muy acotada, en cambio los segundos podrás utilizarlos en mayor cantidad.
- Lo segundo es tener en cuenta la calidad de los nutrientes que contienen esos alimentos. En ese sentido tienes que asegurarte que tu dieta contenga hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Esto lo puedes conseguir incorporando a tu alimentación todos los grupos de alimentos: Lácteos, carnes, huevo, frutas y verduras, cereales, legumbres y muy poca cantidad de cuerpos grasos como aceite, manteca, o crema de leche.
- El tercer punto es que las proporciones en las que deberían estar presentes esos alimentos haga que tu dieta sea armónica y que el aporte de esos nutrientes tenga un balance adecuado. Esto lo puedes conseguir fácilmente si te sirves en tu plato las proporciones adecuadas de esos alimentos. En la siguiente imagen podrás ver claramente cuáles son esas proporciones.

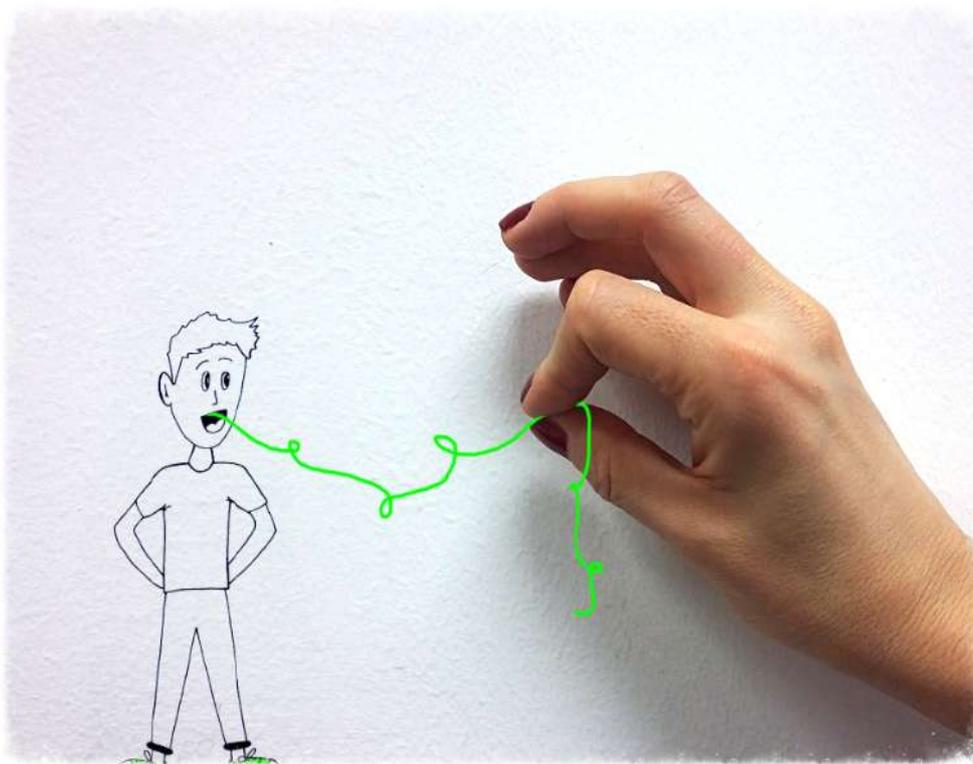


Por último, deberás adecuar tu alimentación a tus gustos alimentarios, preferencias, presupuesto, horarios, y a todo aquello que la haga factible de ponerla en práctica y llevarla adelante. De no ser así, el fracaso está asegurado.

Pero hay también otras sugerencias que deberás tener en cuenta:

- Trata de servirte un solo plato con las proporciones adecuadas y no repitas la porción. Bebe agua o bebida sin calorías, y evita agregar dulces, golosinas o postres, prefiriendo una fruta en su reemplazo como postre. ¡Cuidado con el pan y las galletitas! Suelen ser incontrolables en muchos casos y la causa de grandes fracasos en la mayoría de las dietas.
- Come despacio, mastica bien la comida, intenta que tu plato dure al menos 15 minutos hasta que vaya apareciendo la sensación de saciedad.

Si aun así te quedas con hambre, es muy probable que tengas algún problema de ansiedad que te lleve a querer cubrir esa sensación displacentera con algo que te produzca placer y que tienes aprendido a través de la ingesta de algo sabroso. En ese caso intenta distraerte o cambiar de situación para evitar caer en la tentación. Si te resulta incontrolable, quizás pueda ser motivo de una consulta psicológica para solicitar ayuda.



## Consejo 6: Olvídate de pesarte a diario

Si hay algo que no te aconsejo hacer es pesarte diariamente. La tentación a veces es irresistible, pero tienes que hacer un esfuerzo y no hacerlo. Lo único que lograrás es hacerte problema y tomar malas decisiones. Seguidamente te explico por qué.

El peso corporal es una de las medidas que más variabilidad tiene a lo largo del día. Esto se debe a que buena parte de ese peso tiene que ver con el contenido de agua corporal, la que varía constantemente. Puedes hacer la prueba perfectamente pesándote en una balanza, bajándote de ella inmediatamente y tomando medio litro de agua. Si te vuelves a subir verás que estás pesando medio kilo más que antes. Eso no significa haber engordado medio kilogramo sino estar pesando medio kilogramo más por esa agua que acaba de ingerir. Lo mismo, pero a la inversa, sucedería si te pesas y luego orinas; si te vuelves a pesar inmediatamente después de haber orinado es probable que pese 200 o 300 gramos menos en función de la cantidad de orina que hayas eliminado en ese momento. Lo mismo sucede con las prendas de vestir, que suelen sumar bastantes gramos.



Teniendo en cuenta estas consideraciones, puedo afirmarte que tu peso más bajo del día será el de la primera mañana, inmediatamente después de levantarte, sin ropas o en ropa interior y habiendo orinado. A lo largo del día tu peso se irá incrementando debido a que ingieres alimentos y líquidos, llegando hacia la noche a constatar desde 1 a 2 kg más que a la mañana.

Para evitar un falso análisis de la evolución del peso te recomiendo fervientemente que sólo te peses una vez a la semana, el mismo día de la semana y a la misma hora, preferentemente por la mañana temprano. Luego compara los pesos semana tras semana y de esa manera evitarás falsas conclusiones que podrían hacerte tomar conductas inapropiadas con respecto a la continuidad de tu dieta y de tu tratamiento.

Quizás el mejor día para hacerlo sea el miércoles, pues es un día de la semana que no suele estar tan influenciado por las comidas de fin de semana que siempre suelen ser un poco más abundantes.

Anota también el peso en la planilla en la que llevas el control de tu alimentación, para hacer un seguimiento adecuado y completo.



## Consejo 7: Planifica cómo salir del sedentarismo sin gran esfuerzo

El poco gasto energético suele ser uno de los motivos fundamentales del aumento de peso en muchas personas. La mayoría de las personas con un metabolismo normal suelen engordar o aumentar de peso cuando la cantidad de energía que gasta su organismo es inferior a la cantidad de energía que incorporan a través de su alimentación. En términos concretos, podríamos decir que el peso es el resultado de las calorías que ingerimos menos las calorías que gastamos. Por lo tanto, si en esa ecuación el ingreso es mayor que el gasto, las calorías que sobran el cuerpo no las elimina, sino que las transforma en grasa y las guarda debajo de la piel. Ese es el mecanismo básico por el cual engordamos. De allí que para mantener un balance adecuado entre energía ingerida y energía gastada sea imprescindible manejar adecuadamente ambos parámetros. En el consejo anterior te comenté acerca de la importancia de comer las calorías correctas según las necesidades básicas de tu organismo, y en este tip vamos a ver la importancia de la actividad física.



La energía que gasta tu cuerpo está en relación directa con el movimiento que realizas y con la cantidad de masa muscular. Por eso es tan importante conocer y conservar la masa muscular en todo tratamiento de descenso de peso, pues su pérdida inevitablemente hace que termines gastando menos calorías a medida que vas perdiendo masa muscular. Tú no quieres que eso

te suceda, ¿verdad? La masa muscular puede medirse adecuadamente con una **antropometría** o una **bioimpedancia multifrecuencia**, dos métodos sencillos que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo y tus posibilidades.

Coincidirás conmigo en que la única forma de sostener tu masa muscular, además de una buena alimentación, es organizar tu actividad física diaria.

No debes considerar actividad física únicamente aquella que hagas en un gimnasio, sino la suma de todos los movimientos físicos que realizas a lo largo del día. De hecho, cada movimiento, cada escalera que subes, cada cuadra que caminas, se considera actividad física y consume energía.

Cuanta más energía puedas gastar en el día más beneficioso va a ser el balance entre lo que gastes y lo que ingieras, lo que se traducirá rápidamente en un mejor descenso de peso sin pérdida de masa muscular. Es por lo que te recomiendo que tengas la mayor actividad diaria posible y que trates de mantener tu cuerpo en movimiento todo el día. Seguramente si tienes un trabajo sedentario se te hará un poco más dificultoso, pero no debes dejar de hacer el intento y moverte lo más posible. Una buena forma de medir tu actividad y si eres o no sedentario es contar la cantidad de pasos que realizas en el día. Esto lo puedes hacer fácilmente con cualquier aplicación para tu móvil que permita medir los pasos que realizas y hay muchas de ellas para elegir. Deberías considerarte una persona sedentaria si caminaras diariamente un promedio menor a los 10.000 pasos, lo que sería bastante contraproducente en un tratamiento para adecuar tu peso corporal. De ser así, deberías proponerte aumentar tus movimientos diarios para tratar de superar ese límite, lo que resultará en grandes beneficios para adecuar tu peso.

Otra posibilidad que no debes descartar, en especial si eres una persona sedentaria, es proponerte realizar alguna actividad física específica tres o cuatro días en la semana, durante al menos una hora, ya sea en tu casa, en algún parque o en un gimnasio. Si optas por el gimnasio, trata de hablar con alguno de los entrenadores, de modo que pueda confeccionarte una rutina apropiada a tus necesidades. Trata de combinar actividad aeróbica con ejercicios localizados para reforzar tu musculatura. Si tienes alguna enfermedad recuerda consultar con tu médico para saber cuáles son las actividades que puedes realizar sin inconvenientes y que no afecten tu salud.



## Consejo 8: Lleva un registro de todas tus comidas y actividades diarias.

Será muy importante que lleves un registro de tu alimentación y de tus actividades diarias. El control de tu ingesta es un aspecto importantísimo en cualquier plan alimentario con el que pretendas una reeducación y cambio de hábitos. Anotar lo que comes te será de suma utilidad y de mucho beneficio. Allí verás reflejadas todas tus conductas alimentarias, buenas y malas, y a partir de ellas podrás tomar partido para ir resolviendo los excesos o las imperfecciones.

Está perfectamente demostrado a través de un gran número de estudios de investigación, que las personas que anotan lo que comen tienen un comportamiento alimentario mucho más prolijo, y sus beneficios los sostienen a más largo plazo. Por lo que te aseguro que, si anotas lo que comes diariamente, obtendrás muchos mejores resultados a lo largo de todo tu tratamiento.

También es importante que anotes las actividades físicas. Si bien en este caso no es importante que anotes puntualmente cada uno de los ejercicios, te será muy gratificante observar el registro de la actividad física que fuiste realizando en la semana y que seguramente tanto te ha costado hacer. Anota las caminatas, las veces que ha subido a una escalera, las cuerdas que has andado, el tiempo que has estado en el gimnasio, y cualquier otra actividad digna de destacarse. Te aseguro que te sentirás absolutamente orgulloso de ver escrito el esfuerzo que has realizado.

¿Quieres organizarte bien? ¡Te tengo otro regalo! En el siguiente enlace podrás encontrar **una planilla en blanco especialmente hecha para ti**, la que podrás imprimir y utilizar para el control adecuado de tu alimentación y de tu actividad física diaria/semanal:

Para hacer la descarga gratuita debes **HACER CLICK AQUÍ**.

## Consejo 9: Busca ayuda si la necesitas

Si realmente te lo propones, es muy probable que puedas realizar un cuidado alimentario y físico adecuados bajo tu propia vigilancia. Cómo te habrás dado cuenta no es tan difícil, en especial si realizas una alimentación moderada y una actividad física adecuada a tus posibilidades. Pero en caso de que no te sientas seguro y tengas miedo de estar cometiendo algún error, o bien si tu caso resulta muy complejo y no lo puedes manejar adecuadamente en forma individual, no deje de tener en cuenta la posibilidad de hacer una **consulta profesional**.



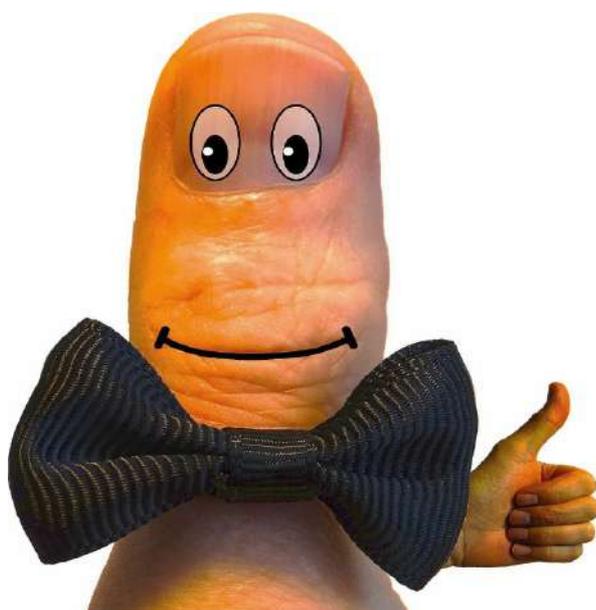
Un Médico Nutricionista especializado puede orientarte y ayudarte a conseguir los objetivos de manera más segura y más efectiva. Hoy existe tecnología como la **bioimpedancia** o la **antropometría** que ayudan a conocer y evaluar algunos datos de la composición corporal, la cantidad de músculo y de grasa, o la medición del gasto de energía a través de la **calorimetría**, que son herramientas de gran ayuda a la hora del diagnóstico y tratamiento. También podrá ayudarte confeccionándote **dietas diarias personalizadas** y ajustadas a tus necesidades, con lo que tendrás mucho más aliviada la tarea de organizar tu alimentación en forma apropiada.

Quizás te haya pasado alguna vez que has intentado hacer algún tratamiento de este tipo por tu propia cuenta y no conseguiste sostenerlo durante demasiado tiempo. Y esto muchas veces sucede porque en general no solemos ser buenos auditores de nuestros propios actos, necesitando un control externo que nos guíe y nos supervise, o alguien a quien tengamos que rendirle cuenta de nuestros actos. Si ese es tu caso, es probable que obtengas mejores resultados contratando un **tratamiento nutricional** especializado.

Por otra parte, si consideras que tu estado anímico no es el mejor, ya sea porque sientes síntomas de ansiedad o de depresión que interfieren en la realización de tu plan, deberías considerar la posibilidad de hacer además una consulta psicológica para tratar específicamente esos aspectos, pues suelen tener una directa conexión con las conductas alimentarias.

La ansiedad y la depresión, así como el aburrimiento, son situaciones displacenteras que deberías tratar de manera específica si forman parte de tus síntomas habituales; de ser así, es casi inevitable que trates de sentir ese bálsamo de placer a través de la comida. Claro que no hay nada de malo en ello y es muy efectivo, pero el problema aparece cuando estas ingestas placenteras se hacen muy abundantes o muy frecuentes. En esas condiciones, es casi imposible que un tratamiento nutricional salga adelante y sea exitoso.

No tengas miedo de pedir ayuda, pero asegúrate de que estás en condiciones de encarar un proceso de este tipo con cierta constancia, pues es casi lo único que se requiere para conseguir cualquier logro. Tiempo y perseverancia suelen ser las llaves del éxito. ¡Arriba ese ánimo!



## Consejo 10: Comprométete con el control

En este último consejo te voy a revelar el secreto quizás más importante para el éxito de tu tratamiento: comprometerte con un control. Si te animas a hacerlo por tu propia cuenta ¡adelante! Pero muchas veces es de vital importancia un compromiso externo y frecuente. En ese caso, **consultas de control** semanales o quincenales con un especialista pueden resultarte de gran ayuda.

Toda planificación puede desviarse inevitablemente a partir de los imponderables y las situaciones que van surgiendo en el día a día de la vida cotidiana. No siempre vas a estar del mismo humor, ni tampoco la comida será la perfecta, ni siempre tendrás ganas de hacer actividad física, habrá días de alegría y días de tristeza, reuniones, salidas, cumpleaños, y muchas otras situaciones y compromisos seguramente. Y no se trata de apartarse de todo eso para poder cumplir con un plan adecuado. Por el contrario, saber resolver cada una de esas situaciones de manera natural es fundamental para que puedas cumplir tu objetivo sin apartarte de tu vida social. Claro que seguramente tendrás que marcarte algunas pautas de conducta y respetarlas si quieres que tu plan funcione de manera adecuada y exitosa.

Lo primero que quiero proponerte es que no comentes en tu entorno que estás haciendo dieta, y menos aún hacerlo con una expresión triste y apesadumbrada. Basta que tu familia o tus amigos te vean en esa situación para que intenten cambiar tu eje y te propongan salirte de tu dieta para verte más alegre. Si actúas así, te enfrentarás a una sobreoferta de alimentos y de tentaciones que harán muy difícil mantener el camino adecuado. Por el contrario, lo más importante es que luzcas bien frente a ellos, firme, con alegría, disfrutando de lo que comas a pesar de que sea poco, y mostrándote feliz y alegre sintiéndote mejor que nunca y diciéndolo claramente a todos. Te aseguro que ese es el mejor antídoto para evitar que te tienten con comida y te hagan perder el eje.



Tienes que darle tiempo a tu entorno a que se vayan acostumbrando a tu nueva forma de ser y de comer, como así también a tu nueva figura. Debes tener paciencia. Mientras tanto, seguramente tendrás que hacer un esfuerzo razonable para no caer en tentaciones.

Habría mucho más para decir, pero creo que estos consejos son suficiente para comenzar. Cada persona tiene una particularidad y requiere una visión personalizada que tu especialista sabrá abordar si lo requieres.

Te invito a comenzar a cambiar para siempre.

¡Mucho éxito!



**Dr Daniel De Girolami**  
**Médico Nutricionista**  
**Nutridiagnos**