

  
**REGIVIA**  
CHANGE YOUR LIFE

# LOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA PERDER PESO



[www.regivia.com/es/](http://www.regivia.com/es/)

# CONTENIDO

- **¿POR QUÉ ENGORDAMOS?**
  - Comprender el equilibrio energético Página 4
  - Las consecuencias de un equilibrio energético desequilibrado Página 5
  
- **¿CÓMO PERDER PESO?**
  - Conoce tus necesidades y tu gasto calórico diario Página 7
  - Sigue una dieta sana y equilibrada Página 8
  - Practica una actividad física regular Página 10
  
- **EL PESO ADECUADO**
  - ¿Conoces sus secretos? Página 11



# INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena! Has decidido tomar las riendas de tu vida y esta iniciativa es el primer paso hacia un nuevo estilo de vida.

Aunque quieras cambiarlo todo de la noche a la mañana, el progreso hacia el equilibrio y la alimentación sana se producirá por etapas. Cambiar tus hábitos requiere tiempo y una toma de conciencia personal y meditada.

El proceso de cambio en el que vas a embarcarte constará de distintas etapas de las que debes ser consciente:

## 1 - La primera etapa: ¿Por qué engordamos?

Esta etapa esencial te ayuda a comprender cómo funciona tu metabolismo.

## 2 - La segunda etapa: ¿Cómo perder peso?

Esta fase proporciona las claves para perder peso de forma eficaz y sostenible.

## 3 - Tercera etapa: ¿Cuál es el peso adecuado?

Descubre 7 secretos de adelgazamiento para alcanzar y mantener tu peso ideal.

# ¿POR QUÉ ENGORDAMOS?

## 1/ COMPRENDER EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO

En el centro del control del peso se encuentra la noción de equilibrio energético, un concepto clave que rige la relación entre las calorías que consumimos y las que quemamos...

### El gasto energético

Nuestro cuerpo necesita energía para vivir y funcionar. Consumimos energía para:



**MANTENER NUESTRAS FUNCIONES VITALES** (respiración, digestión, temperatura corporal, sistemas cardiovascular y cerebral). Esto se conoce como metabolismo básico.



**PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA**, pero también para realizar cualquier movimiento como caminar o subir escaleras.

Y, por supuesto, para satisfacer este gasto energético, necesitamos un aporte de energía.

### Ingesta de energía

La ingesta energética, medida en Kilocalorías (Kcal o Cal), procede exclusivamente de los alimentos y las bebidas. Las calorías de los alimentos proceden principalmente de tres formas, conocidas como macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas. El alcohol es otro macronutriente.

Así pues, es útil saber que:

1 g de proteínas = 4 Cal  
1 g de hidratos de carbono = 4 Cal  
1 g de grasa = 9 Cal  
1 g de etanol = 7 Cal



#### NOTA:

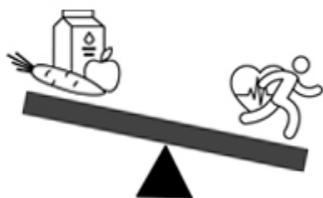
La ingesta de calorías que recibimos no es constante, aunque nuestro cuerpo funcione continuamente, las 24 horas del día. Para hacer frente a los periodos en que la ingesta de alimentos es limitada, nuestro cuerpo ha desarrollado un mecanismo de almacenamiento de calorías, conocido como reserva de grasa.



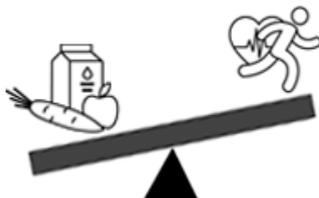
## 2/ LAS CONSECUENCIAS DE UN EQUILIBRIO ENERGÉTICO DESEQUILIBRADO

### Variación de peso

Un equilibrio energético desequilibrado puede provocar un cambio de peso:



**Se pierde peso** cuando la ingesta calórica es inferior al gasto energético.



**Se aumenta el peso** cuando la ingesta calórica es superior al gasto energético.

Como te habrás dado cuenta, el aumento de peso suele deberse a que se ingiere demasiadas calorías en relación con el gasto energético.

#### EL METABOLISMO BASAL

El metabolismo basal es la energía mínima necesaria para mantener en funcionamiento los órganos vitales y mantener la temperatura corporal... Representa el 60-70 % del gasto energético total y en él influyen factores como la estatura, el peso, la edad, el sexo, la genética y factores externos como el clima y el medio ambiente. El metabolismo basal disminuye entre un 2 y un 3 % por década después de la edad adulta, dependiendo de la edad, mientras que en los niños es por término medio el doble.

# ¿CÓMO PERDER PESO?

No tiene sentido seguir una dieta restrictiva para perder peso. Intentar perder peso rápidamente puede conducir a una rápida recuperación del peso poco después.

En lugar de eso, tómate tu tiempo. Analiza las causas de tu aumento de peso y aprende a escuchar a tu cuerpo y tus sensaciones.

Para restablecer tu equilibrio energético y conseguir una pérdida de peso duradera, es esencial que conozcas tus necesidades calóricas, adoptes una dieta sana y mantengas una actividad física regular.

Cualquier objetivo de pérdida de peso está condenado al fracaso si no va acompañado de un verdadero cambio a largo plazo orientado hacia un estilo de vida saludable.



# 1/ CONOCE TUS NECESIDADES Y TU GASTO CALÓRICO DIARIO

En primer lugar, es esencial conocer el aporte calórico que tu cuerpo necesita para funcionar en reposo. Esto te permitirá ajustar tu dieta para alcanzar tu objetivo de peso.

Para ello, debes calcular metabolismo basal (MB) de la siguiente manera:

- MB mujeres (Kcal) =  $230 * (\text{Peso } 0,48) * (\text{Altura } 0,5) * (\text{Edad} - 0,13)$
- MB hombres (Kcal) =  $259 * (\text{Peso } 0,48) * (\text{Altura } 0,5) * (\text{Edad} - 0,13)$

Una vez que hayas calculado metabolismo basal, solo tienes que hacer el siguiente cálculo para obtener tu gasto energético diario:

- MB\*1,37 si eres sedentario
- MB\*1,55 si eres activo
- MB\*1,80 si eres deportista, y puede ser hasta 2 para las personas muy deportistas

El número obtenido representa la cantidad de calorías que debes consumir cada día para cubrir tus necesidades energéticas y tus actividades físicas.

Para adelgazar, necesitas estar en déficit calórico, es decir, necesitas gastar más energía de la que ingieres con las comidas para que tu cuerpo pueda recurrir a tus reservas.

También debes saber que un metabolismo basal combinado con una buena masa muscular ¡consumirá mucha más energía en reposo!



## NOTA:

Para que tu pérdida de peso sea lo más suave posible, podrías empezar reduciendo tu ingesta diaria de calorías en un 10 %.

Sin embargo, es importante no privar excesivamente a tu cuerpo, para evitar el efecto yo-yo. Las dietas demasiado restrictivas debilitan tu metabolismo basal y te hacen perder masa muscular.

## 2/ SIGUE UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

¡No hace falta contar calorías para reequilibrar tu balance energético y perder peso! Un buen conocimiento de la alimentación te permite elegir los alimentos menos calóricos y seguir una dieta sana y equilibrada.

### ELEGIR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS ADECUADOS

- #1 **HIDRATOS DE CARBONO:** asegúrate de limitar los alimentos ricos en hidratos de carbono simples, ya que pueden provocar un rápido aumento de peso. Es mejor elegir alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, ricos en fibra y con un índice glucémico bajo.
- #2 **PROTEÍNAS:** elige alimentos proteicos de alta calidad (carne, pescado, huevos) que se asimilen bien. Sin embargo, la carne puede tener un alto contenido en grasas saturadas. Pide a tu carnicero cortes magros procedentes de granjas que respeten el bienestar animal.
- #3 **GRASAS:** evita los alimentos ricos en ácidos grasos saturados, ya que un consumo excesivo puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y provocar niveles elevados de colesterol. En su lugar, opta por grasas de calidad, como las grasas insaturadas, omega-3 u omega-6, que se encuentran en los frutos secos, las semillas oleaginosas o el pescado azul.
- #4 **FIBRA:** necesitas 30 g/día. La encontrarás en los cereales semicompletos, las legumbres, las verduras y la fruta. La fibra ralentiza la digestión y la asimilación y te mantiene saciado durante más tiempo. Estimula el desarrollo de bacterias intestinales buenas.



#### NOTA:

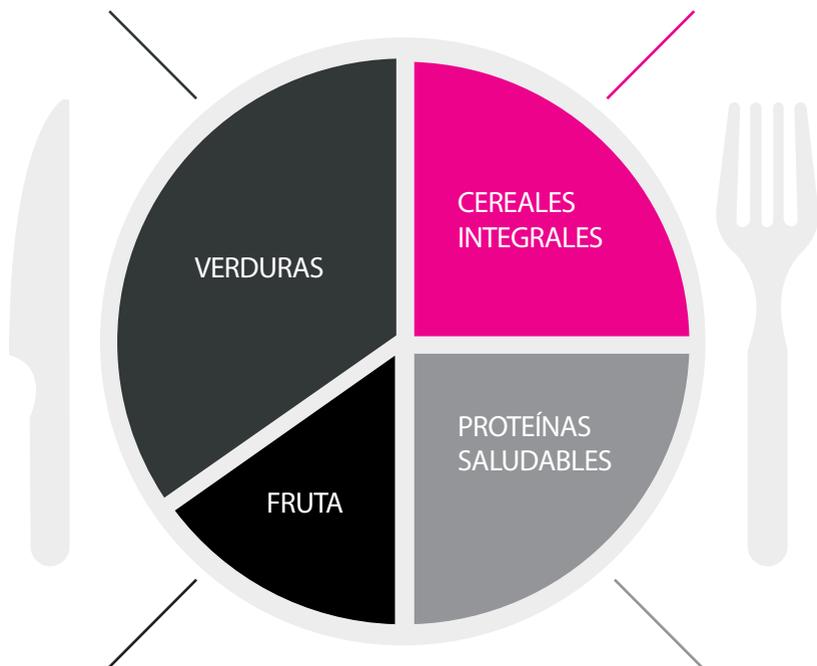
Destierra los alimentos industriales ultraprocesados, como los platos precocinados, los refrescos, los cereales del desayuno, los embutidos y la bollería. Estos alimentos son de baja calidad nutricional y muy ricos en calorías, azúcar, grasa y sal.

## EL PLATO SANO

Una dieta sana significa  $\frac{1}{2}$  plato de verduras y fruta,  $\frac{1}{4}$  de plato de cereales integrales y  $\frac{1}{4}$  de plato de proteínas.

Cuanto más verduras y más variadas comas, mejor. Las patatas y las patatas fritas y los fritos no se consideran verduras.

Come cereales integrales (arroz integral, pan integral, pasta integral, etc.). Limita los cereales refinados (arroz blanco y pan blanco).



Come fruta de todos los colores.

Elige pescado, aves, legumbres y frutos secos. Limita la carne roja. Evita el beicon y otros embutidos.

Utiliza aceites saludables (como el de oliva o el de colza) para cocinar, en ensaladas y como guarnición. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.



Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita la leche y los productos lácteos (1-2 raciones/día) y los zumos de fruta (1 vaso pequeño/día). Evita las bebidas azucaradas.



### 3/ PRACTICA UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

El gasto energético diario es el número de calorías quemadas a lo largo de un día. Por tanto, cuanto mayor sea tu nivel de actividad, más recurrirá tu cuerpo a sus reservas de energía para rendir, lo que se traducirá en una mayor quema de calorías.

#### ¡CADA UNO A SU RITMO!

Puedes reanudar la actividad física gradualmente. Lo importante es evitar el sedentarismo.



**ACTIVIDAD DIARIA:** empieza por subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor, bajar 1 o 2 paradas de metro antes de tu destino y terminar el trayecto a pie, caminando al menos 30 minutos durante el día.



**ACTIVIDAD DE RESISTENCIA:** caminar a paso ligero, hacer footing o montar en bicicleta aumentan la frecuencia cardiaca y respiratoria. Cuanto más dura esta actividad (> 30 min de media), más utiliza el cuerpo sus reservas de grasa como fuente de combustible. El efecto quemagrasas de este tipo de ejercicio continuo a ritmo moderado se potencia cuando se realiza por la mañana con el estómago vacío.



**ACTIVIDADES DE MUSCULACIÓN:** los ejercicios de musculación combinados con una reducción adecuada de la ingesta calórica pueden acelerar la pérdida de peso y reducir la grasa, porque el músculo quema más calorías en reposo que la grasa. Por tanto, cuanto más músculo desarrolles, mayor será tu metabolismo basal (consumo de calorías en reposo).



**NOTA:** Para conseguir un cuerpo esculpido, combina ejercicios de resistencia y de fortalecimiento muscular, de modo que trabajes ambos tejidos: desarrollando el tejido muscular y fundiendo el tejido adiposo.



# EL PESO ADECUADO

## ¿CONOCES SUS SECRETOS?

¿El peso que te hace sentir vivo, alerta, sin dolor ni fatiga, que te hace más fuerte ante las dificultades de la vida y que te hace feliz de vivir?

Aquí los tienes...



### TUS 7 SECRETOS PARA ADELGAZAR Y ALCANZAR TU PESO IDEAL

- 1- Equilibra tu ingesta de alimentos con tu gasto alimentario.
- 2- Sigue una dieta sana rica en fruta y verdura.
- 3- Reduce el consumo de productos animales.
- 4- Termina la comida con el estómago lleno al 80 %.
- 5- Cultiva el arte de comer bien en un ambiente agradable.
- 6- Pon tu cuerpo en movimiento.
- 7- Duerme bien y evita el estrés.



ENCUENTRA TODA  
LA INFORMACIÓN EN  
[WWW.REGIVIA.COM/ES/](http://WWW.REGIVIA.COM/ES/)