

## CLAVES PARA PERSONAS SEDENTARIAS

Según la Organización Mundial de la salud el sedentarismo se ha convertido en uno de los riesgos de muerte más importantes del mundo. La OMS establece como sedentaria a la persona que no realiza 90 minutos de actividad física a la semana y calcula que ahí está el 60% de la población mundial.

Como vemos el deporte es primordial, pero también lo es alimentarnos de forma saludable. Esto último implica controlar el aporte calórico que ingerimos, evitar alimentos o hábitos perjudiciales, tener un equilibrio en nuestra dieta y, sobre todo, implica relacionarnos de otra manera con lo que comemos. En muchas ocasiones nuestros malos hábitos están sujetos a nuestras emociones y a nuestro devenir diario. Debemos de dejar de pensar en la comida como algo que nos genera bienestar cuando tenemos determinados problemas y como una actividad más a solventar dentro de una rutina ajetreada. En las siguientes recomendaciones ahondamos en estas propuestas:



### ✓ ESTABLECE UNA NUEVA RUTA

Si nuestros hábitos de vida nos llevan al sedentarismo tenemos que tratar de mejorar nuestra dieta. Eso no quiere decir que dejemos de lado los nutrientes, pero sí muchas grasas innecesarias o calorías vacías. Por eso, debemos trabajar para confeccionar una dieta equilibrada y que también nos apetezca.

### ✓ LA SOLUCIÓN NO ES NO COMER

Tu alimentación es importante y, según muchos expertos, comer 5 veces al día (3 comidas principales + 2 tentempiés) es lo óptimo. De esta manera desaparece la sensación de hambre y evitamos caer en el picoteo. Además, a nuestro metabolismo le costará un poco más retener grasas.



✓ **EL TIEMPO ES UN FACTOR IMPORTANTE**

En nuestra dieta el tiempo es decisivo por diferentes razones. Es positivo para nosotros mantener horarios fijos, el desorden hace más fácil que nuestra dieta sea más descontrolada. También es bueno destinar tiempo a cocinar. Pero, sobre todo, debemos comer despacio, masticando y saboreando. Nos permitirá disfrutar más de la comida. Un truco eficiente es trocear los alimentos en porciones más pequeñas de lo que lo haces ahora.

✓ **CUIDADO CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS**

En muchas ocasiones tratamos de calmar nuestra ansiedad comiendo debido a emociones negativas que nos generan frustración. Los aperitivos salados, los dulces o los snacks pueden parecerse buenos aliados pero no lo son si tratamos de llevar una vida más saludable.



✓ **ENCUENTRA TU PUNTO DE SACIEDAD**

Comer con moderación y saber parar al sentirte saciado es importante para evitar ingestas exageradas.

Seguir estos consejos te ayudará en diferentes direcciones. No sólo te sentirás mejor por comer mejor. Es muy probable que quieras hacer deporte e incluso mejorará tu bienestar emocional.

