Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?

Escrito por Icola - 05/01/2016 11:45

Hola,
Ya empecé las navidades con unos kilos de más y en mi familia las navidades son mortales ya que tenemos 3 cumpleaños entre el 25 y el 1. Os podéis imaginar el destrozo.
He probado de todo, dietas tipo milagro como la Dukan con la que perdí 10 kilos en 3 meses pero a los dos años ya había subido 17...
También he ido a alguna endocrina que me daba dos acelgas para comer y como me moría de hambre acababa asaltando la cocina sin sentido, aparte que me veía una vez al mes y la primera semana estupendo, pero cuando había pasado el mes estaba en el mismo sitio.
Quiero una dieta fácil de hacer, en la que me hagan un seguimiento continuo en el que vea resultados pero no sea de esas dietas milagro con su superefecto rebote, que me permita comer fuera con cabeza y tener un evento tipo boda cada 3 meses.
En el café de las madres del cole hay un par que han bajado sus 10-15 kilos con naturhouse y están encantadas. Tenemos uno al lado de casa y creo que voy a intentarlo.
¿Alguno ha perdido peso con Narturhouse? ¿Me podéis contar vuestra experiencia?
En esta web hay un vídeo sobre el método que tiene muy buena pinta, pero quiero que me contéis experiencias personales.
Método Naturhouse

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?

Escrito por PUSETE75 - 05/01/2016 17:34

Para mi vas a perder el tiempo,,,,para además ñgazar y a estar bien el único secreto es cambiar la alimentación y hacer actividades deportivas o al menos andar habitualmente,,, por cierto, y eso hay que hacerlo de por vida,,,,

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?

Escrito por gutizubi - 05/01/2016 22:20

PUSETE75 escribió:
Para mi vas a perder el tiempo,,,,para además ñgazar y a estar bien el único secreto es cambiar la alimentación y hacer actividades deportivas o al menos andar habitualmente,,, por cierto, y eso hay que hacerlo de por vida,,,,

Puedes usar naturhouse para comenzar a tener una tendencia...pero te frien a productos suyos...claro, las sesiones son gratis pero los productos no...

Una vez tengas las pautas...un mes...lo que tienes hacer es seguir esas pautas tanto como puedas...

Mi consejo...fruta y verduras...y ejercicio tal y como te dice pusete...

Igual es un poco antisocial, pero y un paseo en vez del cafe de las mañanas? igual se anima mas de una contigo...

saludos ;)

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por Icola - 10/01/2016 13:32

_____

Gracias por los consejos.
Lo que más me llama es el tema del seguimiento semanal. Esto me permite plantearme objetivos de semana en semana y creo que si me lo planteo así me será más fácil de sobrellevar.
Está claro que par perder peso hay que gastar más de lo que ingieres, pero soy un poco desastre en el tema de la constancia y parece que no pero tener a alguien encima, ayuda.

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por peseta - 12/01/2016 11:37

_____

Yo no creo mucho ni en las dietas ni en los métodos milagro adelgazantes..

El truco es unos buenos hábitos alimentarios siempre, día a día y un poco de ejercicio..

El resto es adelgazar para volver a coger después una ves que te cansas de seguir la dieta...

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por Icola - 28/01/2016 13:59

_____

Yo lo que necesito es rendir cuentas semanales a alguien.
Probaré lo que comentáis de que me metan en vereda e intentar seguir por mi cuenta.

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por gutizubi - 28/01/2016 18:22

_____

Icola escribió:
Yo lo que necesito es rendir cuentas semanales a alguien.
Probaré lo que comentáis de que me metan en vereda e intentar seguir por mi cuenta.

Animo!!

Haz caso del consejo de peseta e intenta adquirir una buenos hábitos diarios...esto te ayudará...

saludos ;)

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por Gil - 28/01/2016 19:23

_____

Yo lo que necesito es quitarme los kilos navideños, pero los de estas navidades y los de otros muchos años que son un sostre.

Saludos y suerte.

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?
Escrito por avemadrid - 29/01/2016 08:17

_____

Yo ten cuento mi experiencia.

Hace año y 8 meses estaba en 96 kilos. Había cogido mucho peso ya. LLegaba del trabajo ylo único que me apetecía era tumbarme en el sofá y ver la tele. El salir a la calle era un trabajo, ya fuese invierno, verano, hiciese bueno o malo.
Me plantée: Soy joven y estoy ya así... esto no puede ser. Me gusta comer (en cantidad) y encima me gusta comer cosas que engordan (unas costillas al horno, hamburguesa, pizza...). Y por esa época me hice unos análisis y me salió el colesterol malo un poco alto.
Sabía que lo más difícil iba a ser comer mejor, así que comencé saliendo a correr al parque al lado de casa.
Al principio costaba. Corría poco. Primera semana un día a correr kilómetro y medio. Segunda semana dos días kilómetro y medio. Tercera semana dos días dos kilómetros. Cuarta semana tres días dos kilómetros.
Poco a poco lo iba pidiendo el cuerpo. Me sentía mejor, y la bajada de peso comenzó rápido.
Lo único que tenía que hacer es salir a correr (que al principio era más trotar que correr). La restricción no era hacer buenos tiempos. Ni me los cogía al principio. Lo importante era, con un ritmo constante, hacer la distancia que tenía que hacer. No hacía falta ir más rápido.

El siguiente paso, que ya había bajado algo de peso (me tuve que comprar pantalones nuevos), fue mejorar la alimentación.
Comencé a comer de 6 a 7 veces al día. Un ejemplo:
7 am: Zumo de Naranja, café y 8 galletas.
8:30: café.
10:30: sandwich de pavo, o unos poco cereales, o una manzana, o 3,4 nueces.
13:00: lo que llevase de comida al trabajo pero en menor cantidad. Pasta, unos filetes de pollo...
15:30: manzana, plátano....
18:00: un blister de pavo, o unos quesitos de estos de triangulito
21:00: una sopa con fideos, una tortilla...

El correr fue a más. Me lo pedía el cuerpo y llegué a salir a correr hasta 5 días por semena corriendo

cada día 3,5 km.

Ya luego comencé a correr menos días pero más tiempo (5km) y así hasta que llegué a correr 10km.

Comencé a correr carreras populares.

Seguía una norma y es que los días que iba a comer peor (es inevitable reuniones familiares, bodas... en la que nos ponemos finos), antes de comer tenía que salir a correr. Había que quemar de antemano lo que me iba a comer luego.

Bueno, llegué a pesar 73 kilos. QUe la verdad que no me veía bien (entre medias tuve que renovar pantalones dos veces y en camisetas y jerseys he pasado de una xl a una talla M).
He querido coger peso y me ha costado, pero actualmente estoy en 76 kilos y creo que estoy mucho mejor de salud que hace año y medio (unos nuevos análisis me dieron niveles normales del colesterol) y ahora mismo me apunto a todos los planes que me salen para salir de casa.

Curiosamente, llevo un par de meses con una lesión de pie y esperando a comenzar fisio la semana que viene, y me he mantenido en peso (he ganado un kilo en las fiestas, que para como me he puesto y no hacer deporte está bien).

Y nada. Si quereis saber algún detalle más me decís.

Saludos!

==========

Re: Bajar los kilos navideños. ¿Qué tal Naturhouse?

Escrito por sin1duro - 29/01/2016 10:26

_____

Enhorabuena Avemadrid. Eres un ejemplo a seguir!!!

Yo la verdad que no tengo mucho peso que perder, pero sí que los tengo... tengo mucho en mi contra

- herencia recibida (esto me suena... :lol:)
- vida sedentaria
- que me gusta comer una barbaridad.
- y que me ha tocado vivir en este precioso país donde cada salida o quedada con amigos tiene comida o copas por delante...

Con todo este rollo, intento hacer deporte, pero la verdad no como debería... y soy más estricta con tema alimentación, aunque para los dulces y el chocolate necesito mucho autocontrol... se me vá la mano sola!!!! :(

Pero sí he de decir, que cuando me lo he planteado en serio, y espero que a partir de mediados de mes que estaré menos liada vuelva a las andadas, hacia deporte casi todos los dias, más o menos... con bajo ritmo porque soy más de resistencia que de velocidad... y llevaba una dieta equilibrada... y así conseguí quitarme kilos en 3-4 meses... sin ningún esfuerzo...

mi dieta equilibrada consistía en

desayuno tostada con aceite y algo de proteína (pavo, lomo,...)

mediamañana café...
sobre la 1:30 una fruta o un puñadito de nueces o de almendras (para no llegar y devorar en la comida).

almuerzo (sobre las 15:45, vivo a media hora de donde trabajo) y cena intentaba ir variando entre:
- pescado
- carne
- verdura

entretanto, en el almuerzo, 2 dias legumbres sin grasas, 1 día arroz (mejor integral) y 1 día pasta.

El fin de semana si caía un vinito, una copa, o una comida... pues sin problemas... intentando evitar fritos...

No tiene mucha ciencia si sabes lo que debes comer y si te mueves para gastarlo, aunque claro está... para quien nos gusta las guarrerías... es tan difícil evitar pizzas, fritos, dulces,....

ah!!! para el choco... mi gran vicio... me pasé al chocolate negro, mínimo 70%, y si puede ser sin azúcar... después de comer o por la noche un cuadradíto y es sanísimo... y al ser tan amargo no te apetece seguir y seguir... porque con una tableta normal yo no tengo fin... jajajjajaj

En fin... a modo de conclusión, incluso aunque necesites bajar de peso, lo mejor es una dieta equilibrada, con lo mínimo de azúcar, aunque no dejes hidratos, mejor en desayuno, y con el mínimo de alimentos procesados... Y como no!!! zapatilla... mucha zapatilla... o como decía un señor de mi pueblo... menos plato y más zapato!!!

ánimo con esta lucha!!!!

==========