

Únicas 2 razones aceptables para estar subido de peso

Es extremadamente común encontrarnos por arriba de nuestro peso ideal. No importa nuestra edad o sexo. Muy pocos y me atrevo asegurar que casi nadie escapa de los largos brazos del sobrepeso, al comer lo que nos gusta, cuando queremos. Por eso, decidí escribir sobre las únicas 2 razones aceptables para estar subido de peso. Obviamente crea gran expectativa saber si nuestra causa actual es una de estas o ambas tal vez. Sólo tú puedes saberlo ahora que las descubras.

Al grano... Las únicas 2 razones aceptables para estar subido de peso son:

1. Porque no te importa.
2. Porque te gusta estar así.

Estas son las únicas, porque todo gira alrededor de ellas y te explicaré por qué.

Déjame adivinar lo que estás pensando... "No aplican para mi, pues lo mío es hereditario, mis padres son gordos también"

Estoy más que seguro que la alimentación que llevas actualmente no es la más adecuada y eso no es genético ni por herencia...

Probablemente los hábitos alimentarios que tienes, los has copiado de tus padres o del entorno en el cual has vivido. Sin embargo tienes la potestad absoluta de decidir cambiarlos y ¡puedes hacerlo ya! Sólo depende ti.

A ver, que más... ¡Ya sé! "Lo que pasa es que me veo un poco subido de peso porque mi cuerpo retiene líquido, yo casi ni como"

Sobre eso te puedo decir que el organismo es tan inteligente, que es capaz de eliminar el líquido que tenga de más. Si sospechas que retienes líquido realmente, esta condición es causada por un inadecuado funcionamiento del organismo, algún medicamento o una enfermedad que lo provoque. Si es así, tienes que visitar al médico y hacerte los exámenes necesarios para confirmarlo y poder subsanar la situación. Lo que no puedes hacer, es conformarte con tener una excusa, que sin importar si es verdadera o falsa, no te exime de la responsabilidad que tienes CONTIGO, de mantener un peso y una vida saludable. ¡Recuerda, lo tienes que hacer TÚ! Nadie lo puede hacer por ti. Es suficiente con que lo decidas y busques la información que existe para poder conseguirlo. Si millones de personas lo han logrado, tú también puedes hacerlo. ¿Qué esperas?

Javier Stabile G.
J.S.G.