

Manuel S. Agúndez Tabasco



La Importancia de Una Dieta Saludable



LiderEfectivo.com



¡La importancia De Una Dieta Saludable!

“Una dieta moderada a base de frutas, vegetales y otras comidas naturales es la llave para mantener una buena salud”



La mayoría de nosotros sabemos cómo alimentarnos saludablemente. Una dieta moderada a base de frutas, vegetales y otras comidas naturales es la llave para mantener una buena salud. Pero aun así millones de consumidores bien informados sufren de sobre peso, agotamiento y exceso de estrés como resultado de sus malos hábitos alimenticios.

Muchas personas no pueden distinguir entre la salud y la forma física, o sea se ejercitan bien, pero después se dan la vuelta y abastecen sus cuerpos con una pobre nutrición. Lograr una buena forma física es alcanzar la habilidad para rendir en una actividad en particular, como llevar a cabo un programa de entrenamiento. La salud involucra un estado general de bienestar, incluyendo una dieta nutritiva y un razonable "programa de entrenamiento físico"

La apresurada vida moderna interfiere con una alimentación razonable. La tentación de comer rápido y barato es abrumadora. Debido a eso, la gente que sufre las consecuencias de sus flojos y nada saludables hábitos alimenticios decide tratar de solucionar el problema mediante una drástica dieta baja en calorías.

Las dietas no dan resultado por numerosas razones. Algunas de las principales son la inconveniencia de alimentarse estrictamente y consumir comida no aconsejable, privándote de alimentos que se te antojan naturalmente o restringiendo peligrosamente tu consumo de calorías, lo que provoca que tu metabolismo se haga más lento, e inhibiendo el metabolismo graso. Esta y otras tácticas te obligan a alterar drásticamente tu estilo de vida y comprometer tus oportunidades reales de progresar a un largo plazo.

Alcanzar la salud y la forma física requiere de un compromiso para eliminar los malos hábitos y establecer nuevos cambios que duren toda la vida. La realimentación es siempre inmediata, cada día que practiques tus buenos hábitos te sentirás muy bien y tu cuerpo funcionara mejor.



La mejor manera de llevar una dieta saludable es mantener una profunda armonía con tu apetito natural. Nosotros tenemos un sentido innato para saber qué clase de alimentos y cuanto necesitamos comer para abastecernos de una manera optima, pero aun así, generalmente ignoramos esto debido a factores emocionales y ambientales.

Cuando comemos alimentos saludables y naturales, nos sentimos físicamente más energizados y vitales que cuando abusamos de la "comida chatarra". Cuando restringimos nuestro consumo de calorías artificialmente, afectamos el centro del apetito en nuestro cerebro, lo que nos lleva al abuso y a las nada saludables obsesiones por la comida.



Todos los hábitos de alimentación o de vida buenos o malos siempre traen consigo un resultado positivo o negativo; es muy importante tener una conciencia de nuestra vida y de nuestra salud, a si mismo de aquellos seres queridos que nos rodean, cuando se empieza un año casi todos queremos cambiar de hábitos de la noche a la mañana; pero solamente a cambiado la fecha del calendario del 31 de diciembre al 1º de enero, es imposible cambiar hábitos o integrar hábitos positivos de un día para otro, es por eso que les invitamos a desarrollar el habito de la conciencia para que todo lo que se

propongan con conciencia lo pueda lograr en un mediano o largo plazo, siempre y cuando estemos dispuestos a enfrentarnos al reto de cambio y queramos vivir ese proceso de transformación interior que implica llegar a una meta y trascender.

Feliz año 2009....

Manuel Salvador Agundez Tabasco