

## El aumento del peso corporal constituye una amenaza seria para su salud o no?

Escrito por mia5a - 18/02/2015 07:55

---

En esta ocasión les quiero mostrar un gran motivo por el cual las personas que tratan de bajar de peso, la gran parte de las veces, no alcanza con solo ver la luz blanca al final del túnel.

A veces, podrá parecerle que no es importante, pero la verdad es que sí, ya que no sabes de la importancia y del papel que desempeña en las mentes este motivo, cuando se tiene la intención de obtener el peso ideal.

¿Deseas saber de que hablo?

Pues con mucho gusto te voy a contar.

Las personas que no pueden adelgazar porque en su mente poseen un muy arraigado pensamiento de que "Adelgazar es complejo".

Una persona conocida, dijo que cuando tenía problemas de sobrepeso tenía también esa creencia, así que imagínate.

¿No crees que si piensas que es algo complicado, te resultara bastante difícil hacerlo?.

Pues la respuesta es un enteramente y muy rotundo ¡SI!

Lo más probable es que no lo logres con éxito por esa creencia.

La cruda realidad es que hay un camino y otro difícil para llevarlo a cabo, y que además de seguro as invertido ese tiempo que probando o especulando en adelgazar utilizando el camino complicado.

Tal vez, tú eres una de aquellas personas que creen que bajar de peso es una tarea complicada.

Pero trata de no preocuparte tanto, si crees así es porque de seguro lo escuchaste en algún lado, o hay alguien que lo diga constantemente en todas partes, sea de boca de algún amigo, de conocidos, por la TV o en el internet.

Lo primero que tienes que hacer para adelgazar, es quitar de tu mente la idea de que bajar de peso, es algo muy complicado.

Solo espero que tu y otras tantas personas hayan podido ver la luz a través del túnel, y llegar a su objetivo, que es poder bajar de peso, cambiando de mentalidad y siempre tendiendo mucha fuerza de voluntad. Pero sí todo eso no funciona prueba las pastillas adelgazantes. Una forma bastante usada en ultimo tiempo.

<http://foro.preguntasfrecuentes.net/images/fbfiles/images/5aad49de37291cec467c1205d489c013.png>

<http://foro.preguntasfrecuentes.net/images/fbfiles/images/ibajar.jpg>

=====

## Re: El aumento del peso corporal constituye una amenaza seria para su salud o no?

Escrito por juanloco10 - 04/03/2015 11:52

---

Sin duda alguna es así.

=====

## Re: El aumento del peso corporal constituye una amenaza seria para su

## salud o no?

Escrito por marianoa - 14/10/2015 07:43

---

Claro que se puede lo que pasa es que es trabajoso y a las personas nos gusta poco esforzarnos. Es más fácil esperar tumbado en el sofá a que las cosas se arreglen solas. Yo cuando era joven llegue a pesar 100 kg y haciendo deporte y con un poco de dieta logre bajar hasta los 75. Es cuestión de fuerza de voluntad.

=====

## Re: El aumento del peso corporal constituye una amenaza seria para su salud o no?

Escrito por Tatiana1 - 29/10/2015 16:08

---

No nos engañemos, es difícil, sobre todo si no tienes una motivación. Para mí lo realmente difícil fue empezar porque estaba acostumbrada a comer ciertas cosas en abundancia como pan, patatas fritas o galletas. Creo que la clave está en acostumbrarse a comer bien y que no sea un sacrificio, cuando se llega a ese punto ya no cuesta nada. Además, lo normal es que el estómago se vaya haciendo más pequeño y vayas teniendo menos hambre que cuando empiezas.

Después está la parte del deporte, al principio da mucha pereza, pero luego el cuerpo te pide hacer deporte, por lo que termina por costar muy poco.

Vuelvo a repetir: lo difícil es empezar, pero una vez que vas viendo que estás obteniendo resultados, te vas motivando cada vez más :P

=====