

#7

EBOOK

Guía de Mantenimiento

¿Cómo mantener
mi peso?

Descubre como
mantener tu peso
y tu estilo de vida
en el tiempo.



Guía
Saludable



ittola!



Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como #RetoDraGi y #YoMeCuidoConDraGi a través de las redes sociales.



Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.

Dra. Gi

guía de Mantenimiento



¿Cómo mantener mi peso?

Todo aquel que ha estado en un plan estricto de reducción de peso sabe lo difícil y todo lo que conlleva perder esas libritas de más y cuán más difícil es mantener ese peso luego de haberlo perdido. Lo ideal es perder peso con el fin de mantenerse a largo plazo, no como algo temporal, para la boda que se aproxima, semana santa o navidad. En la actualidad, hay ventajas que nos favorecen como el hecho de que esta muy de moda el fitness, el cuidarse y mantenerse saludable.

Aquí te doy algunos puntos claves que debes de seguir para lograr mantenerte en tu peso ideal.



Mantén una alimentación variada, incluyendo alimentos de cada grupo, carbohidratos, lípidos y proteínas, en cada comida. Y por supuesto eligiendo los más saludables, carnes magras, granos integrales y aceites vegetal.



Consumir verduras y frutas frescas es fundamental para lograr el mantenimiento del peso, se debe de incluir al menos cinco porciones de frutas o verduras diariamente para lograrlo.





Evita freír los alimentos, opta por cocinar al grill, al vapor o hervir. Y recuerda que la grasa es muy energética pero no sacia el hambre de forma duradera.



Mantén el hábito y come cinco veces al día, tres comidas principales, desayuno, comida y cena y dos meriendas, a media mañana y media tarde. Eso hará que tu metabolismo se mantenga activo y constante movimiento.



¡Haz Ejercicio! Es ideal para mantener el equilibrio energético, además mejora la función cardíaca y pulmonar y disminuye el riesgo de depresión. Estudios refieren que un 91% de las personas que no retoman su peso nuevamente hacen algún tipo de ejercicio al día.



Si tienes alguna actividad o celebración importante no renuncies a ella, simplemente trata de organizarte para que permitas que haya tal vez algún exceso.



Descansa y aprovecha tus horas de sueño. Estudios sugieren que la falta de sueño aumenta los niveles de la hormona grelina, que es la hormona del hambre y disminuye los niveles de la hormona de la saciedad, la leptina. Por todo esto es que dormir poco hace que comas más.



Agrega un toque picante a tu dieta. Las especies picantes contienen capsaicina, sustancia que aumenta el metabolismo temporalmente por lo que puede ayudar a quemar las calorías extras de tu plato.



No olvides hacer tus snacks o meriendas entre las comidas principales, una a media mañana y otra a media tarde. Recuerda que estos hacen que llegues con menos hambre a las comidas principales por lo que hace que te moderes con las porciones.





M. hola@dragi.com.do
T. (809) 562 6662 ext. 4
C. +1 (809) 566 7879



Calle Francisco Prats Ramírez #55. Piantini,
Santo Domingo, R.D.

Encuentra más
contenido en mi
página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado
y conseguido resultados con éxito a más de 650
personas.



dragi.do