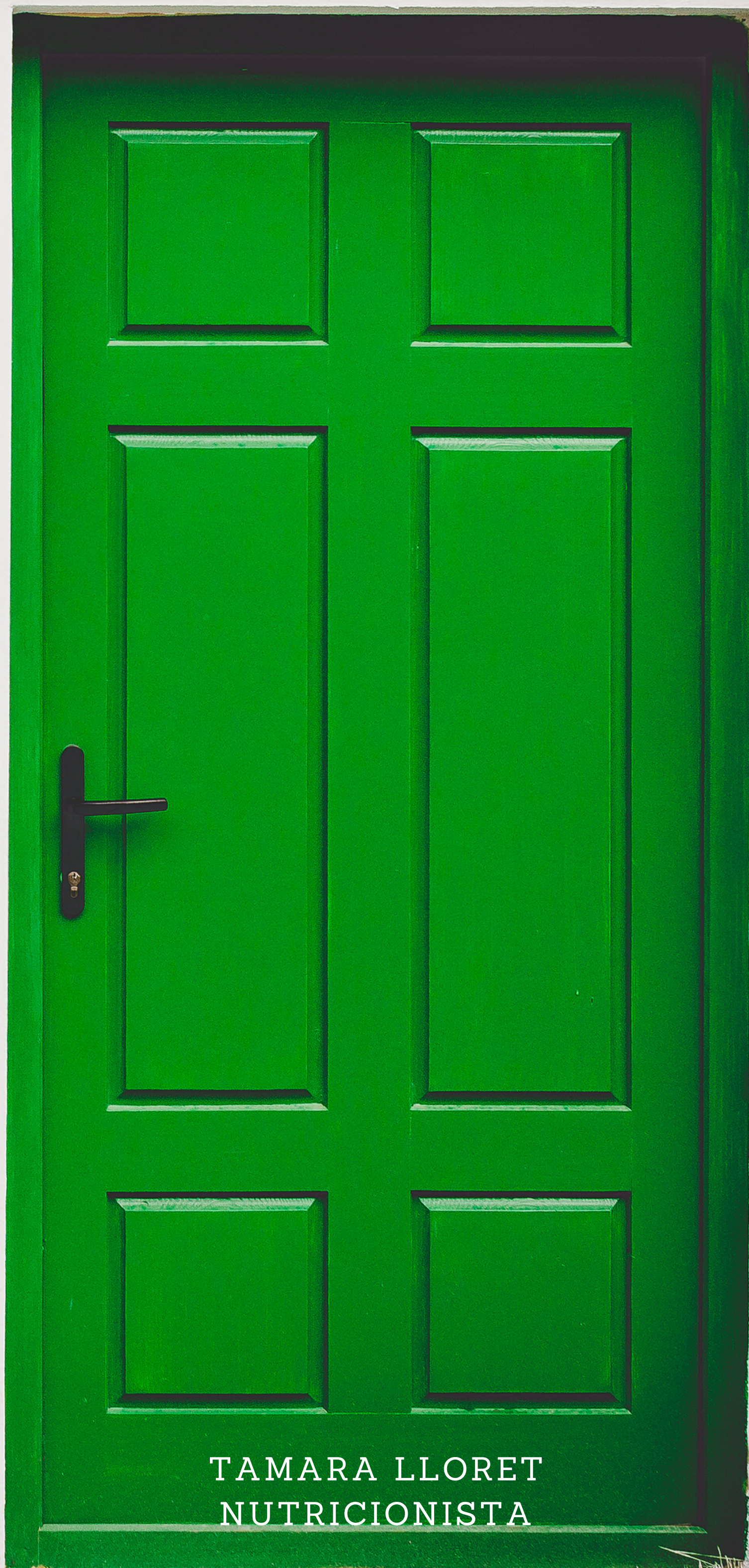


# 9 ERRORES MAS COMUNES

CUANDO EMPEZAMOS UNA DIETA



TAMARA LLORET  
NUTRICIONISTA

# CONTENIDO



04 OBJETIVOS  
MUY ALTOS



05 NO COMER



06 NO BEBER



07 LA FRUTA



08 EL PICOTEO



09 EL DEPORTE



10 EL SUEÑO



11 LOS HÁBITOS



12 NO PONERSE  
EN MANOS DE  
UN  
PROFESIONAL

## PRESENTACIÓN



**Soy Tamara Lloret, nutricionista colegiada con 18 años de experiencia 13 de ellos en mi propio centro**

**A lo largo de mi carrera veo los mismos errores que se repite en todas las historias dietéticas que son más de 3000 durante estos 18 años**

**Con este ebook explicaré los 9 errores más comunes que tenemos cuando nos ponemos a dieta**

**Cuando más información tengamos mucho más fácil será conseguir nuestro OBJETIVO.**



## OBJETIVOS MUY ALTOS

Lo primero que escucho en mis consultas es que queréis perder muchos mas kg de los que se recomiendan al mes. Según la OMS se recomienda una pérdida de entre 500-700gr a la semana en cambio siempre os planteais como objetivo perder más de un kg a la semana.

Con este primer paso en vez de ponernos las cosas fáciles ya estamos poniendo nuestra primera barrera.

Ponernos objetivos reales semanales nos ayudará a conseguirlos de una manera fácil sin frustración y dándonos una mayor seguridad para nosotros mismos



## NO COMER

Cada vez que queremos perder peso pensamos en no comer o pasar hambre.

Relacionamos la dieta en comer aburrido, alimentos inapetecibles y monótona.

La organización, planificación del menú semanal y dedicarle tiempo a la cocina son la clave para que los platos sean sabrosos, variados y super apetecibles a la vista, olfato y por último al paladar



## NO BEBER

Por muy raro que suene, la gente no bebe agua. Tomamos café, refrescos o muy rara vez infusiones. Todo menos agua.

Nuestro cerebro ya no recibe la señal de SED por no haberle hecho caso. Tenemos que volver a activarla, ¿Cómo ?  
**BEBIENDO AGUA**

No beber implica muchos problemas a la hora de cuidarnos como puede ser tener más HAMBRE o incluso no perdiendo todo el peso que prodiamos perder

Por eso, 1 vaso de agua antes y despues de cada comida nos ayudará a conseguir beber el agua necesaria para que nuestro cuerpo funcione correctamente.



## LA FRUTA

La fruta es uno de los alimentos más olvidados al igual que el agua. Comemos de todo menos fruta a cualquier hora. "La fruta da pereza" me dicen.

Pero cuando te ponen un plato como la foto, ¿A que te apetece muchísimo comértelo?

Las frutas tienen que ser nuestro comodín. Cuando tenemos hambre, cuando nos apetece algo dulce, entre horas.

Un truco es tener siempre el frutero en la mesa del comedor a la vista



## EL PICOTEO

El picoteo es el peor amigo de una dieta. Es un acto que hacemos de una manera involuntaria, sin darnos cuenta y que puede hacernos creer que estamos haciendo bien las cosas y culpar a la dieta de que NO FUNCIONA.

el picoteo es un acto emocional que nos hace tener esos adornos super calóricos. "Como bien a mediodia pero luego me como media tableta de chocolate"

Tenemos que identificar esos momentos de picoteo y hacerlos conscientes para nosotros mismos, así podremos cambiar ese hábito por uno más saludable





## EL DEPORTE

El cuerpo humano es una máquina, como un coche, por lo que necesita movimiento.

Un coche, si lo dejas en un garaje 10 años al principio no arrancará, y si lo arrancas y lo pones a 4000 revoluciones puedes romper el motor.

Nosotros somos iguales. El deporte o la actividad física es crucial para nosotros ya no solo para cuando queremos perder peso sino para que nuestro cuerpo funcione bien

Por eso, busca una actividad física que te guste y un horario que no te cargue como si fuera una obligación más. El baile, padel, zumba, ... Poco a poco a tu ritmo



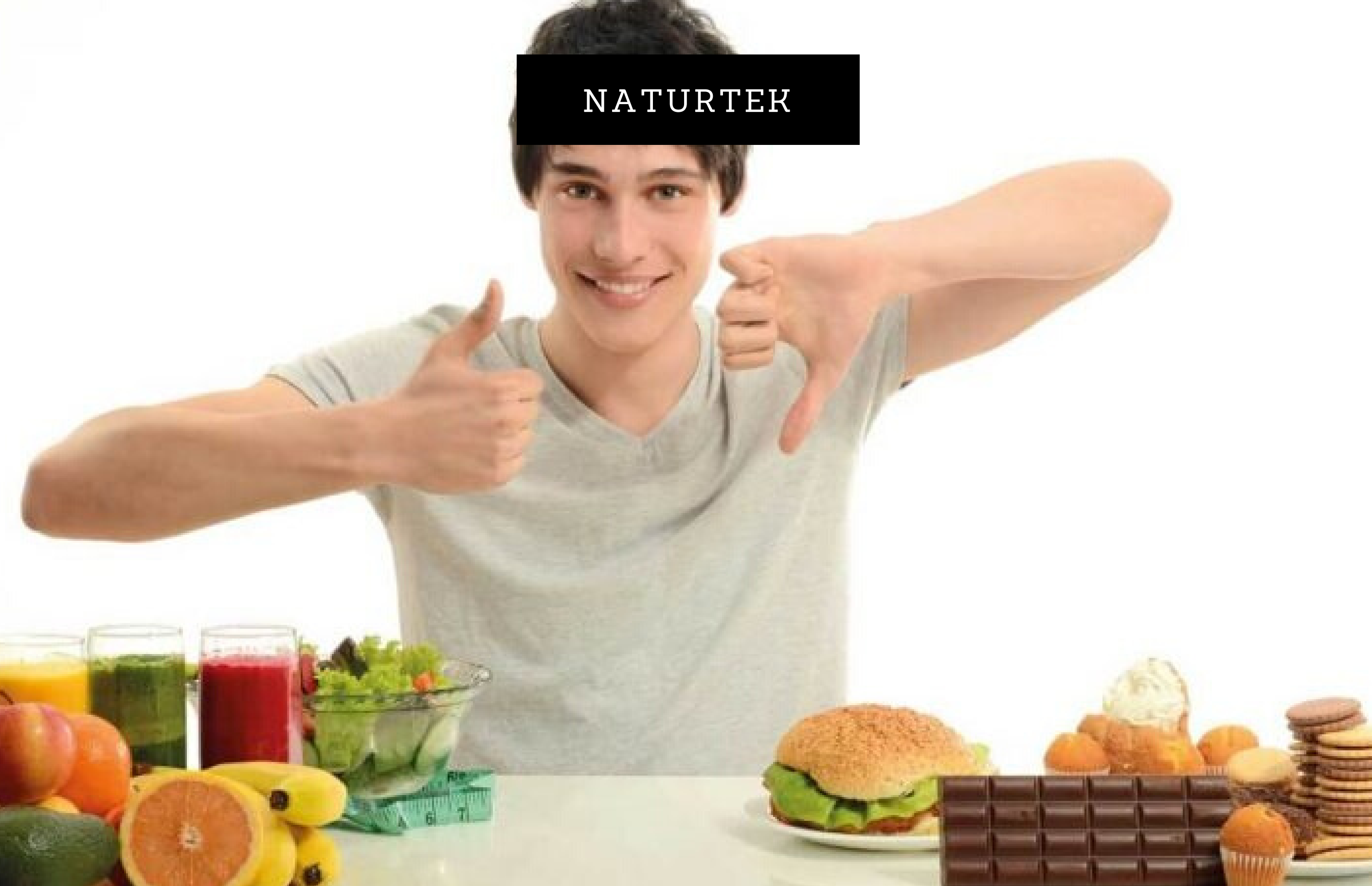
## EL SUEÑO

Nuestro cuerpo necesita recuperarse, necesita DORMIR.

Estamos programados para que a partir de las 21h nuestro cerebro segregue melatonina , sustancia encargada en darnos sueño.

Si no descansamos, es decir, si no tenemos un sueño reparador, nuestro cuerpo empieza a crear cortisol, sustancia que nos ocasiona mucha retención de agua.

No llevar aparatos eléctricos a la cama o ponernos música relajante o una ducha caliente son algunos de los consejos que nos pueden ayudar a conciliar el sueño.



## LOS HÁBITOS

No hay efecto rebote, no hay profesionales o dietas que no funcionen. Hay hábitos buenos o malos

Todo depende de nosotros, si cambiamos aquello que nos hace coger peso o comer mal por aquello que es saludable.

Es muy importante ser consciente de este hecho. Una vez que somos conscientes de lo hábitos que estamos haciendo mal. Ya podemos CAMBIARLOS

Escribir, escribir un diario semanal de comidas incluyendo días laborales y festivos ayuda a darle realidad y consciencia y así poder cambiarlo



# naturtek

nutrición, belleza y salud

## **NO PONERSE EN MANOS DE UN PROFESIONAL**

¿Cuántas veces hemos oído a algún conocido diciendo lo que tienes que hacer para perder peso ? ¿ O revistas que te dan la super dieta milagro?

Normalmente se ha probado de todo antes de llegar a un NUTRICIONISTA peligrando la salud e incluso incrementando la frustración y agobio

Acudir a un NUTRICIONISTA que de confianza, colegiado facilita el proceso de cambio.



## GRACIAS

Gracias por elegirme en tu proceso de cambio. Gracias por confiar en mi.

Espero que este ebook te sirva para tu proceso de cambio, si estás en ello ánimo, continua, si no lo has hecho aún, no te preocupes, busca tu momento, cuando lo tengas, cógelo sin miedo y consigue tu objetivo.

Si quieres elegirme, estaré encantada de ayudarte y apoyarte

Un abrazo  
Tamara Lloret