YIN SHI

Ficha entregada en consulta

METABÓLICO

Encontrar tu peso de equilibrio

Perder peso de forma duradera sin restringirte

Un cuerpo que gana peso no es un cuerpo perezoso: es un cuerpo que gestiona mal su energía, a menudo porque se le ha pedido demasiado. Esta ficha reúne los hábitos que vuelven a poner la máquina en marcha, y las trampas de las dietas que la rompen.

EN POCAS PALABRAS

El peso no es solo cuestión de calorías: depende de la calidad del plato, del sueño, del estrés, de la actividad y de la historia de las dietas anteriores. La restricción severa funciona unas semanas y luego se vuelve en contra: el cuerpo se defiende. Lo que funciona duraderamente es una alimentación saciante, regular y soportable, asociada a movimiento y sueño, con paciencia.

LO ESENCIAL

- La mejor dieta es la que se puede mantener diez años: ningún método milagro supera la regularidad.
- El hambre no es el objetivo: comer suficiente proteína, fibra y platos de verdad corta el apetito mejor que contar.
- Un kilo al mes que no vuelve vale más que cinco kilos que vuelven con invitados.

LO QUE LE AYUDA

Las comidas de verdad, sentado : un plato completo, veinte minutos, sin pantalla: la saciedad llega con el tiempo que se le deja.

Las proteínas en cada comida : huevos, pescado, ave, legumbres, yogur: sacian mucho tiempo y protegen el músculo durante la pérdida de peso.

Las verduras primero : empezar por las verduras y la sopa llena el estómago antes que los almidones: la saciedad se juega en el orden de la comida.

Los féculas integrales : arroz integral, pan integral, avena, trigo sarraceno: la energía que dura sin los picos que llaman al nevera dos horas después.

El agua antes y durante la comida : un vaso grande antes de comer reduce naturalmente lo que sigue: el gesto más simple de todos.

Los platos caseros : aunque sean simples: los ultra-procesados están diseñados para hacer volver a comer, los caseros para saciar.

LO QUE EMPEORA

Las dietas demasiado estrictas : saltarse comidas y comer demasiado poco acaba en antojos y atracones: el cuerpo se venga del hambre.

Las bebidas azucaradas : refrescos, zumos, tés helados: las calorías líquidas no sacian, se suman.

Los picoteos de pantalla : delante de la tele o del teléfono, se come sin contar ni saborear: el tentempié consciente, sentado, es otra historia.

El «todo o nada» : un desliz no arruina nada: es la media de la semana lo que cuenta, no la comida de anoche.

Las noches cortas : la falta de sueño aumenta el hambre y hace preferir lo graso-dulce: dormir forma parte del plan.

La pesaje diaria obsesiva : el peso fluctúa un kilo en el día: un pesaje por semana, mismo día misma hora, basta para ver la tendencia.

EN EL DÍA A DÍA

Los gestos que lo cambian todo

1. **Empieza por el desayuno**

   una comida de verdad por la mañana, con proteínas, reduce los antojos de la tarde: es el punto de apoyo del día.

2. **Camina después de las comidas**

   diez a quince minutos de paseo después de comer ayudan a la glucemia a bajar suavemente: el micro-gesto más rentable.

3. **Planifica tres comidas por semana**

   no todo el menú, solo las tres comidas de riesgo: la decisión tomada de antemano vale más que la voluntad de la noche.

4. **Duerme siete a ocho horas**

   el sueño es una herramienta adelgazante documentada: acuéstate treinta minutos antes en lugar de una ensalada más.

5. **Anota tus victorias no ponderales**

   pantalón más suelto, escaleras más fáciles, energía puntual: el éxito se mide también fuera de la báscula.

Esta ficha acompaña los consejos de tu profesional, no los sustituye. Una pérdida de peso duradera se juega a meses, no a semanas: desconfía de las promesas rápidas. Consulta a un médico si la ganancia de peso es rápida o inexplicable, o antes de cualquier programa si tomas tratamientos.

Yin Shi · Encontrar tu peso de equilibrio · Edición del 19 de noviembre de 2026 · Conservar este documento