

LECCIÓN #4: “PREPARANDO LA MENTE”

En lo referente al cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud, la nutrición es un aspecto fundamental. Como alimentamos nuestro cuerpo es un fiel reflejo de cuánto nos queremos a nosotros mismos. Quien le da de comer basura a su cuerpo, simplemente no es consciente de lo mal que se está haciendo a sí mismo. Por eso la alimentación que nos damos, es una manifestación de amor propio.

Y lamentablemente el mercado nos vende una situación de carencia constante, por un lado (con imágenes de cuerpos inalcanzables y prototipos de belleza idílicos) y soluciones mágicas por el otro, sabiendo que quien cae en este círculo, será esclavo del sistema, volviendo y volviendo una y otra vez a caer en las dietas mágicas....

Por eso resulta fundamental conocer las bases de una alimentación saludable que nada tiene que ver con dietas mágicas, sino que obedecen a lograr y mantener un estilo de vida que nos haga vivir sanamente sin esfuerzo.

Te invito entonces que prestes mucha atención a los videos de la Lección #4 y contestes a continuación las preguntas.

PREGUNTAS LECCIÓN #4

1.-Cuál es el mito en general que el mercado de la pérdida de peso da por cierto?

2.- Es necesario contar calorías? Por qué? DESARROLLA

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

3.- Quién regula las calorías y la acumulación de grasa corporal?

4.- Cuáles son las 2 hormonas más importantes en relación al peso corporal? DESARROLLA

5.- Qué función cumple la insulina? DESARROLLA

6.- Que función cumple la leptina? DETALLA.

7.- Qué pasa cuando se da la resistencia a la insulina? DETALLA

8.- Qué pasa cuando se da la resistencia a la leptina? Explícalo con tus palabras.

9.- Cómo se debe comer? DESARROLLA

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

10.- Qué pasa cuando comemos menos de lo que nos pide el cuerpo?

DETALLA

11.- Qué pasa cuando volvemos a comer luego de una etapa de hambre?

12.- Qué pasa cuando comemos y quedamos saciados?

13.- Cómo se da la obstrucción hormonal?

14.- Qué consecuencias trae la obstrucción hormonal? Explícalo con tus palabras.

15.- Cuáles son los macronutrientes?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

16.- Cómo debe ser la proteína que debemos ingerir?

17.- Cuáles son las principales fuentes de proteína?

18.- De cuánto debe ser la dosis diaria de proteína?

19.- Qué tipo de proteínas se deben evitar?

20.- Qué son los carbohidratos y qué función cumplen?

21.- Cuáles son las principales fuentes de Carbohidratos?

22.-Cuál es el mejor carbohidrato para ingerir?

23.- Qué son las grasas y qué funciones cumplen?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

24.- Qué grasas se deben evitar y cuáles se deben disminuir en su ingesta?

25.- Cuáles son las grasas integrales?

26.- Cuáles son los azúcares sanos?

27.- Qué frutas se deben disminuir en su ingesta?

28.- Qué frutas son las más sanas? DETALLAR

29.- Qué infusiones consumir y cuáles evitar?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

30.- Enumera los 10 principios para una alimentación sana.
