¿Has estado perdiendo el peso correcto?

Tal vez tu báscula no te está diciendo toda la historia.

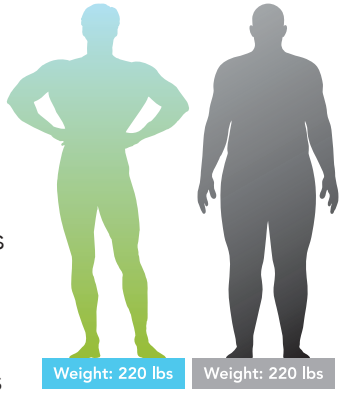


Toda tu vida has aprendido a usar la báscula para medir tu pérdida de peso. Pero, los programas exitosos para dieta y para el buen estado físico, resultan saboteados a menudo porque la báscula no nos dice lo que realmente está pasando. La báscula solo te puede decir cuánto pesas, pero no cuánto de ese peso es masa muscular, huesos o incluso agua.

¿Sabías que el músculo pesa aproximadamente 20 % más que la grasa, por pulgada? En tanto que el músculo es magro, firme y plano, la grasa es abultada, y toma más espacio por libra. ¡Puedes subir de peso al mismo tiempo en que bajas de talla!

El Índice de masa corporal se basa en el peso que marca la báscula.

La mentira del BMI



Imagina a dos hombres. Los dos tienen la misma estatura y el mismo peso. Uno es un fisicoculturista. Va al gimnasio todos los días, come proteína magra, y evita los alimentos procesados. El otro se queda sentado todo el día en el escritorio, comiendo refrigerios con ingredientes que no puede pronunciar. Si ves al Índice de Masa Corporal, ambos estarían clasificados como obesos. Uno de ellos está claramente en gran forma, ¡el otro no! ¿Por qué? El BMI no es una medida que se ajusta para todos.

¡El Índice de Composición Corporal es una medida más acertada!

El Índice de Composición Corporal (BCI, por sus siglas en inglés) te dice el porcentaje de los componentes en tu cuerpo que son parte de todo tu peso. Esto incluye grasa, densidad ósea e incluso el peso del agua. Todos estos se combinan para determinar que tan magro es tu cuerpo y que tan saludable eres. La báscula no toma todas estas variables de la composición corporal en consideración, ni lo hace el BMI. Sin embargo, el Índice de Composición Corporal si lo hace.

Grasa visceral: Un problema creciente

Esencialmente, la grasa visceral se acumula en un nivel profundo de la cavidad abdominal, incluso en personas que aparentemente están en forma. Puede acumularse alrededor de los órganos principales y causar todo tipo de problemas de salud. Un programa enfocado en incrementar el músculo magro y reducir la grasa visceral es clave para un cuerpo saludable.

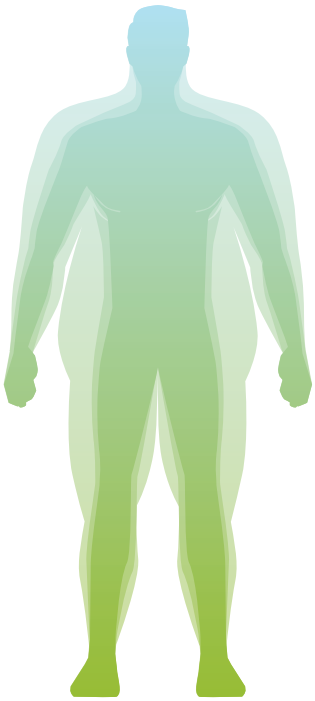
Al entender la importancia de la composición corporal, Mannatech ha diseñado el Sistema de pérdida de peso de 30 días TruHealth™. Este sistema motiva la pérdida de grasa y una composición corporal saludable a través de la dieta, el ejercicio y la nutrición con alimentos reales.*



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Estos productos no tienen la intención de curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

Una Mejor Composición Corporal = Una Vida Más Saludable

Si realmente quieres ser más saludable, una versión más delgada de ti, lo que debes hacer es poner atención a los cambios en la composición corporal (las pulgadas perdidas o ganadas en los lugares correctos), y cómo sientes que te queda tu ropa, ¡y no a lo que la báscula dice!



POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- La composición corporal tiene un impacto en tu salud, ya sea que tengas un peso "normal" o que tengas sobrepeso.
- Una composición corporal no saludable consiste en demasiada grasa en el cuerpo en comparación a la masa de músculo magro, particularmente si es grasa visceral.
- Conforme se incrementa la proporción de grasa respecto al músculo magro, también aumentan los riesgos para la salud.
- Una composición corporal saludable no solo mejora tu salud en general, sino que también cambia tu calidad de vida para mejorarla.

Dar seguimiento a tus medidas corporales es una forma maravillosa de calibrar tu éxito en un programa de pérdida de grasa. Ten en mente que las pulgadas que pierdas son más importantes para tu éxito que los números en tu báscula.

Empieza con tu plan para un estilo de vida saludable, tomándote una foto antes de empezar, para que tengas una herramienta visual con la cual puedas medir tu progreso. También es posible que quieras tomarte tus medidas ya que son los números en los que verás reducciones que la báscula no puede revelar.



Mídete con una cinta de medir en los lugares clave de tu cuerpo una vez a la semana:

- **Cintura** (a la altura del ombligo)
- **Cuello** (la parte más angosta)
- **Parte superior del brazo**
- **Pecho**
- **Caderas** (en la parte más ancha)
- **Muslo**
- **Pantorrilla**

Perder grasa, mejorar la composición corporal y mantener un estilo de vida saludable no es algo que ocurre de la noche a la mañana. Es un compromiso de largo plazo y una transformación que involucra trabajo continuo. ¡No tires la toalla si el progreso parece lento al principio! Se paciente contigo y con tu cuerpo. Si te mantienes en el programa, será más fácil y estarás en camino a un estilo de vida y a un tú más saludable.

Para distribución solo en EE. UU.

© 2019 Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados. TruHealth, TruPLENISH, TruPURE, TruSHAPE, Mannatech y Stylized M Design son marcas registradas de Mannatech, Incorporated.

21172.1219

MANNATECH