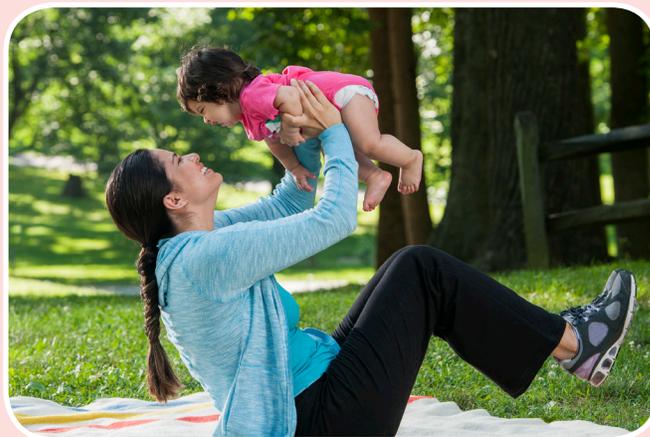


## EL AGUA PARA ADELGAZAR

Si está tratando de adelgazar después del parto, beber agua le puede ayudar. Si incrementa la cantidad de agua que bebe con su comida, o le agrega agua a sus alimentos, se sentirá más satisfecha y no tendrá tanta hambre. Una vez que se dé cuenta de que el agua le ayuda a sentirse llena, es más probable que elija beber agua en vez de una golosina que no es saludable, o de una bebida azucarada como un jugo de fruta, una bebida isotónica, o un refresco. En un estudio realizado con mujeres con sobrepeso, se comprobó que las mujeres que beben agua pueden perder más peso que las mujeres que no lo hacen.



Las personas que beben agua consumen aproximadamente 200 calorías menos al día, beben menos bebidas azucaradas, y comen más frutas, verduras y fibra. En un estudio, un grupo de mujeres con sobrepeso que bebieron por lo menos un litro de agua al día durante un año lograron perder hasta 5 libras. ¡El agua no sólo puede ayudarle a perder o mantener su peso deseado, sino que también contiene todo lo que necesita para mantenerse saludable e hidratada!

### CONSEJO DE LA SEMANA

- ¡Beba agua para perder peso!
- El agua puede ayudarle a sentirse llena y a consumir menos calorías.

### ¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO ES NORMAL?

- Después del parto, usted puede perder hasta una libra a la semana si sigue una dieta saludable y hace ejercicio.
- Le puede tomar hasta seis meses o más volver a su peso de antes del embarazo, incluso si está dándole el pecho a su bebé. No se desanime. Recuerde que se tardó 9 meses en subir de peso durante el embarazo. Es posible que se tarde el mismo tiempo en bajar de peso.
- No olvide que darle el pecho a su bebé puede ayudarle a quemar entre 500 y 600 calorías extras al día, lo cual también puede ayudarle a bajar de peso.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

- Cargue consigo su botella de agua de 16 onzas y procure rellenarla con agua por lo menos 4 veces a lo largo del día.
  - Beba agua en vez de refrescos, jugos o bebidas isotónicas. Así evitará consumir hasta 250 calorías.
  - Se sentirá más satisfecha y consumirá menos calorías si bebe un vaso de agua antes o con cada comida en vez de otro tipo de bebida.
  - Cuando coma fuera, ¡pida un vaso de agua en vez de otra bebida que le costará más dinero y calorías!
  - En vez de comprar bebidas azucaradas en el supermercado y tener el refrigerador

lleno de refrescos, tenga una jarra de agua o botellas de agua en su refrigerador. Así, no solamente le será más fácil elegir la bebida más saludable, sino que también le estará poniendo un buen ejemplo a su familia.

- Consuma más alimentos con alto contenido de agua incluyendo frutas, verduras, y sopas.
- Mantenga agua a la mano cuando esté dándole el pecho a su bebé para mantenerse hidratada.

## RECETA DE LA SEMANA

### AGUA CON LIMÓN, PEPINO Y MENTA FRESCA

- 6 Tazas de agua
- 1 Limón en rebanadas
- 1 Taza de hojas de menta fresca
- 1 Cucharada de jengibre rallado



#### Modo de Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Machaque los ingredientes levemente con un cucharón de madera y mézclelos.
3. Para obtener mejores resultados, deje reposar la mezcla en el refrigerador durante la noche o durante un par de horas antes de beber.

## RECURSOS:

### CHOOSE HEALTH LA

[choosehealthla.com](http://choosehealthla.com)

### CUÁNTA AGUA TOMAR PARA BAJAR DE PESO

[vivirsalud.imujer.com/5200/cuanta-agua-tomar-para-bajar-de-peso](http://vivirsalud.imujer.com/5200/cuanta-agua-tomar-para-bajar-de-peso)

## APLICACIONES:

### RECRUERDA BEBER AGUA

[play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es](http://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater&hl=es)

## VIDEOS:

[youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4](http://youtube.com/watch?v=xxdnskhrAc4)

[youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0](http://youtube.com/watch?v=lqC6eVRCUh0)

[youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs](http://youtube.com/watch?v=4xm8A8d-aJs)

[youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE](http://youtube.com/watch?v=hWTYxgBh1WE)