

A vibrant summer scene featuring a swimming pool with clear blue water in the background. In the foreground, a pair of brown tortoiseshell sunglasses rests on a light-colored, woven straw hat. To the right, a glass filled with a refreshing yellow drink, ice cubes, and fresh lime slices is garnished with a green and white striped straw. The entire scene is set on a light-colored wooden surface, creating a bright and inviting atmosphere.

LOS 4 HÁBITOS CLAVE PARA NO ENGORDAR EN VERANO

(Y DISFRUTAR SIN CULPA)

ÓSCAR NÁJERA

EBOOK:

**LOS 4 HÁBITOS CLAVE PARA NO ENGORDAR EN VERANO
(Y DISFRUTAR SIN CULPA)**

Óscar Nájera

INTRODUCCIÓN

El verano es una estación maravillosa: días largos, luz, aire libre, vacaciones, terrazas, helados, celebraciones... Pero también puede ser una trampa silenciosa para nuestro cuerpo si no somos conscientes de nuestros hábitos.

La mayoría de personas suben de peso en verano, no porque coman mucho más, sino porque relajan su atención, pierden su rutina y abandonan el autocuidado.

Este ebook está diseñado para ayudarte a mantenerte en equilibrio durante el verano sin necesidad de seguir una dieta restrictiva ni renunciar al placer.

Se trata de aplicar 4 hábitos clave que funcionan y que te permitirán sentirte bien, ligero/a, vital y en conexión con tu cuerpo.

Al final del ebook encontrarás también una guía sobre los 5 venenos alimentarios más comunes que conviene evitar... y una invitación especial para acompañarte más allá del verano.

HÁBITO 1: Come con Consciencia, No por Ansiedad

Uno de los grandes errores del verano es comer por costumbre, por ansiedad o por presión social. Comer con consciencia significa estar presente en el acto de alimentarte, escuchar tu cuerpo y elegir lo que realmente necesitas.

Cómo aplicarlo:

Respira antes de comer. Haz una pausa y conecta con tu cuerpo.

Pregúntate: ¿Tengo hambre física o emocional?

Come más despacio y mastica más de lo habitual. Esto mejora la digestión y da tiempo a que el cuerpo registre la saciedad.

Observa los sabores, colores, texturas. Come con los cinco sentidos.

Agradece los alimentos. Esta simple práctica cambia tu relación con ellos.

Profundización:

Cuando comemos rápido o distraídos (viendo el móvil, televisión o charlando sin pausa), tendemos a comer más cantidad y alimentos menos nutritivos. Comer con consciencia no es una técnica, es un cambio de mentalidad. No se trata de contar calorías, sino de conectar con lo que te nutre de verdad.

HÁBITO 2: Hidratación Inteligente

Beber agua parece algo básico, pero muchas personas están deshidratadas sin saberlo. En verano, la hidratación es aún más importante por la pérdida natural de líquidos a través del sudor.

Cómo aplicarlo:

Bebe agua al levantarte: activa tu metabolismo y elimina toxinas.

Lleva siempre contigo una botella reutilizable.

Evita bebidas azucaradas, zumos industriales y refrescos.

Si te cuesta beber agua sola, añade rodajas de limón, pepino o menta.

Elige infusiones frías o aguas con electrolitos naturales (como agua de coco).

Profundización:

Una hidratación adecuada regula el apetito, mejora tu energía y favorece la eliminación de grasa corporal. Muchas veces confundimos sed con hambre. Antes de comer algo, prueba a beber agua y esperar 10 minutos. Una buena hidratación también mejora el estado de la piel, los niveles de concentración y la salud digestiva.

HÁBITO 3: Muévete por Placer, No por Castigo

En verano, muchas personas abandonan el gimnasio o las rutinas de ejercicio, pero eso no significa que tengas que dejar de moverte.

Cambia el enfoque: no te muevas para quemar calorías, muévete para sentirte bien.

Cómo aplicarlo:

Camina cada día al menos 30-45 minutos.

Practica actividades al aire libre: nadar, montar en bici, jugar, bailar...

Usa las escaleras, aparca más lejos, estírate al despertar.

Si puedes, entrena con amigos o familia. Hazlo divertido.

Profundización:

El movimiento no solo ayuda a regular el peso, también mejora el ánimo, equilibra el sistema hormonal y activa el metabolismo.

Cuando disfrutas del movimiento, dejas de verlo como una obligación. El cuerpo está diseñado para moverse. Encuentra tu forma favorita de hacerlo y hazlo parte de tu vida.

HÁBITO 4: Descansa para Recuperarte y Equilibrarte

El descanso es el gran olvidado de los planes de bienestar. Dormir bien y tener momentos de desconexión mental es clave para no acumular peso ni estrés.

Cómo aplicarlo:

Intenta mantener un horario de sueño regular, incluso en vacaciones.

Evita pantallas antes de dormir. Lee o escucha música relajante.

Haz siestas cortas si tu cuerpo lo necesita.

Crea tu propio ritual de desconexión: respiraciones, visualizaciones, gratitud.

Profundización:

Durante el sueño profundo se regeneran tejidos, se regula la hormona del hambre (grelina) y se equilibra el cortisol, la hormona del estrés. Sin un buen descanso, tu cuerpo acumulará más grasa aunque comas poco. El verano es ideal para volver a reconectar con ritmos naturales. No lo desaproveches.

Los 5 Venenos que te Alejan de tu Bienestar

Evitar o reducir estos 5 elementos puede marcar una diferencia radical en tu salud y tu peso:

Azúcar refinado: provoca picos de insulina, adicción y almacenamiento de grasa. Cuidado con el azúcar escondido en alimentos procesados, bebidas refrescantes, etc...

Harinas blancas: inflaman, elevan el índice glucémico y generan hambre continua. Están presentes en el pan, bollería, galletas, pasta, rebozados, etc..

Lácteos industriales:

muchas personas no los digieren bien; provocan mucosidad, inflamación y retención. Siempre mejor fermentados como yogur o quesos.

Alcohol:

sobrecarga el hígado, interrumpe el metabolismo de la grasa y altera el sueño.

Ultraprocesados:

están llenos de aditivos, sal, grasas vegetales (girasol, maíz, palma, colza,...) y calorías vacías.

Recomendación:

Intenta hacer un reto de 15 días sin estos 5 venenos y observa cómo cambia tu cuerpo, tu mente y tu nivel de energía.

Sobre el autor: Óscar Nájera

Soy terapeuta holístico y coach de bienestar. Desde hace años acompaño a personas que desean recuperar el control sobre su salud, su energía y su relación con la comida. He creado el programa **RENUEVA TU CUERPO**, una experiencia de coaching nutricional de 12 semanas en la que trabajamos desde lo físico, lo emocional y lo mental para construir hábitos duraderos y una relación amable con tu cuerpo.

Este ebook es solo una muestra del poder que tienen los pequeños cambios. Si sientes que es tu momento, estaré encantado de acompañarte más a fondo.

👉 **Si quieres un cambio real, empieza hoy mismo:**

Descubre el programa “RENUEVA TU CUERPO” aquí:

<https://www.oscar-najera.com/programa-coaching-nutricional/>

