

---

## *Consejos de semaglutida para el éxito*

---

La semaglutida reduce el apetito y hace que se sienta más lleno durante períodos de tiempo más largos. También te mantiene en modo de quema de grasa. La semaglutida se dirige a las células grasas y regula el azúcar en la sangre.

No hay restricciones alimentarias. Sin embargo, si no está comiendo una dieta saludable, no se sentirá bien mientras está en la dieta. Si comes más sano, te sentirás mucho mejor y tendrás niveles de energía más altos. Recomendamos incorporar proteínas y alimentos ricos en nutrientes a su dieta diaria. Si bien el ejercicio no es obligatorio con este programa, le recomendamos que comience a incorporar un régimen de ejercicio en su estilo de vida debido a los beneficios para la salud. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, caminar puede ser la manera perfecta de comenzar.

El beneficio físico de la semaglutida es que reducirá su apetito y lo hará sentir más lleno, por lo que comerá menos. Otro beneficio importante del programa de dieta de semaglutida es que puede reducir los riesgos de otros problemas de salud como: presión arterial alta, colesterol alto, resistencia a la insulina y prediabetes.

Otros beneficios incluyen:

- Se disminuye el hambre física
- Dormir mejor
- Mayores niveles de energía
- Ayuda con las vías de insulina y los niveles de azúcar en la sangre
- Motivación para llevar un estilo de vida más saludable y mantenerse en forma
- En promedio, puede esperar perder entre el 10 y el 15% de su peso corporal

Coma porciones más pequeñas con más frecuencia

La semaglutida te hará sentir lleno con menos comida, así que planea comer comidas pequeñas a lo largo del día. Si comes demasiado de una sola vez, puedes terminar con náuseas, acidez estomacal u otros problemas gastrointestinales desagradables. Y siempre tenga a mano algunos medicamentos de venta libre en caso de que los necesite.

Concéntrate en comer más despacio

Tu cerebro tarda 15 minutos o más en registrar que has comido. Por eso es importante tomarse su tiempo mientras come y mastica bien los alimentos. Concéntrate en reducir la velocidad y tomarse un momento entre cada bocado.

Evite los alimentos que puedan causar efectos secundarios

Si bien ningún alimento está prohibido cuando se toma semaglutida, ciertos alimentos también pueden causar efectos secundarios. Estos incluyen alimentos fritos grasosos, alimentos procesados y alimentos con azúcar agregada. Estos pueden ser los más difíciles de digerir para tu cuerpo, y los más propensos a causar náuseas mientras tomas semaglutida.

Bebe MUCHA agua

Conoces la importancia de beber suficiente agua: es vital para todos tus procesos corporales. Pero se vuelve aún más importante mientras se toma semaglutida, ya que mantenerse hidratado puede evitar las náuseas que algunas personas experimentan con este medicamento. Trate de ingerir un mínimo de 80 onzas de agua al día. Y al igual que con las calorías, hay muchas aplicaciones disponibles para realizar un seguimiento de esto.

Mantenga el alcohol al mínimo, o elimínelo por completo

El alcohol puede irritar el estómago mientras tomas semaglutida. También puede influir en los niveles de azúcar en la sangre, que pueden bajar demasiado cuando el alcohol se combina con la semaglutida. Además, cuando bebe alcohol mientras toma semaglutida, corre el riesgo de desarrollar pancreatitis (aunque esto es raro).

Trate de perder de una a dos libras cada semana

Este programa no es una dieta rápida, sino que proporciona una pérdida de peso saludable a un ritmo de una a dos libras por semana. Si pierde más de tres libras por semana (lo que se considera una pérdida de peso rápida), puede correr el riesgo de desarrollar cálculos biliares. Recomendamos comer entre 1200 y 1500 calorías al día. Para comenzar, es posible que desee realizar un seguimiento de sus calorías en una aplicación para asegurarse de que está comiendo lo suficiente.

Muévete todo lo que puedas

El ejercicio regular es vital para una buena salud, con o sin semaglutida. Sin embargo, moverte más mientras tomas semaglutida puede ayudarte a lograr mejores resultados, y a mantener esos resultados después de haber perdido peso. La mejor manera de moverse más es empezar a caminar más. Incluso puede usar un contador de pasos en su teléfono o reloj para realizar un seguimiento de cómo lo está haciendo.