

Guía rápida para Ana principiante

- Primero que nada sean bienvenidos a esta comunidad, el presente documento ha sido realizado mediante la fusión del conocimiento de los admin de la comunidad Rawr Miaw, si lo haz descargado de otra fuente debes saber que originalmente se compartió en la comunidad Rawr - Miaw oficial que se aloja en Telegram... aclarado este punto comencemos.
- Comenzar algo que implique esfuerzo nunca es fácil, y menos aún si ello implica el olvidarse de nuestra golosina favorita, de nuestro platillo favorito, de las botanas, de las bebidas alcohólicas, de los refrescos /gaseosas, y en general de la comida procesada y todo aquello a lo que uno está tan acostumbrado.
- Como venía diciendo, comenzar siempre es difícil cuando se trata de sacrificios, dado a que estamos acostumbrados a comer lo que se tenga a mano, sin importar calorías, grasas, sodio y tantas otras cosas a tomar en cuenta que antes de plantearse el ser Ana, pasamos por alto.
- Es por ello que queremos compartir con ustedes, esta pequeña guía para los que recién empiezan a andar en este camino, no sin antes recordarles que no deben de abusar de la amistad con Ana o mía ya que puede tener repercusiones físicas y emocionales graves o fatales.
- Es comprensible si en los primeros días ceden a la tentación de comer "un poco" y terminen comiendo como si no hubiera mañana, es por ello que para evitar en la medida de lo posible los errores de principiantes hemos hecho la guía a continuación con consejos que tanto nos ayudaron en nuestros inicios

Documento editado y revisado por y para la comunidad A&M Rawr - Miaw oficial, si lo haz encontrado en otro grupo debes de saber que originalmente se compartió en Rawr Miaw.

Empecemos por lo básico y esencial :

EL CONSUMO DE AGUA

- Se que esto se escucha y lee en todos lados pero si es así es porque es muy cierto Muchos de los que se quieren iniciar en este estilo de vida, o consumen menos de 2 litros de agua al día, o de plano su consumo de agua es mínimo a 500 ml o nulo El beber 2 litros de agua al día es de vital importancia dado a que ayuda a sentirse satisfecho además de hidratar la piel y lo mejor de todo, no engorda en lo más mínimo. Toma agua fría para quemar calorías, debido a que el cuerpo gastará las mismas intentando poner el agua a temperatura corporal así mismo toma agua caliente (en sopas, café, té) para sentirte saciado y satisfecho.

COMIDA SI, PERO CON CONTROL

- Otro de los errores de novato más común es querer empezar fuerte, con ayunos de agua, ingiriendo menos de 300 kcal al día o haciendo una sola comida al día, lo que en la mayoría de los casos los lleva a darse un buen atracón o peor aún, al temido efecto rebote.
- Es por ello que en lugar de eliminar la comida de lleno de sus vidas los instamos a REDUCIR las porciones de sus comidas, eres de las aquellas personas que solían repetir porción?, pues ya no más.
- Se les sugiere RECORTAR sus porciones de comida a la mitad, esto con el fin de que su cuerpo se vaya acostumbrando a ingerir menos alimentos sin que entre en estado de alerta por la falta de los mismos.
- REDUCIR a la mitad su consumo de comida chatarra (ya saben, golosinas, frituras y refrescos) o de ser posible sustituirlos por fruta con bajo aporte calórico (la Piña, la papaya, la jicama, las fresas...)
- Siguiendo estos sencillos pasos lograrán acondicionar al cuerpo a la cada vez menor ingesta de alimentos que le espera en un futuro, sin que este entre en estado de emergencia por falta de alimento o les juegue una mala pasada (desmayos).

Documento editado y revisado por y para la comunidad A&M Rawr - Miaw oficial, si lo haz encontrado en otro grupo debes de saber que originalmente se compartió en Rawr Miaw.

ENGAÑAR AL APETITO

- Pues bien, llegamos a uno de los puntos en el que hay más dudas
Es más que habitual el leer casi a diario comentarios del tipo "tengo hambre, que hago?"
 - Los chicles y las pastillas son buena opción para engañar al apetito, puesto que ambos cumplen la función de entretener al estómago y engañar al cerebro de que se está ingiriendo alimento y mejor aún si son de menta puesto que el efecto al beber agua se amplifica , y tiene el plus de que ni ganas dan de consumir alimento así.
 - El masticar chicles y o pastillas, puede provocar leve reflujo o dolor estomacal, lo cual es completamente normal.
 - Deben de asegurarse de leer la información nutrimental de los chicles o pastillas que vayan a consumir, puesto que algunas de ellas llegan a la espantosa cantidad de 30 kcal por porción.
 - La recomendación que se les da en estos casos es elegir chicles con poco o nulo aporte calórico e ir variando de sabor si lo ven necesario
 - Hay otra forma de engañar al apetito pero es más polémica y peligrosa de llevar a cabo, ya que el ser descubierto conlleva a la crítica social y familiar.
 - Les hablamos del M&E, así conocido en la comunidad o el Masticar y Escupir, para los nuevos. En que consiste? Pues en ello, en masticar la comida y escupirla, esto sin llegar a tragar (lo cual es un poco difícil) básicamente introducen el alimento, lo prueban y después lo escupen, esto sacia el apetito de forma psicológica, aunque puede producir reflujo o dolor estomacal.

MANTENER LA MENTE OCUPADA

- EVITA a toda costa el pensar en comida, porque el efecto psicológico que ello conlleva hará que te hambre y termines por darte un atracón, para distraer la mente prueba a ver una película, una serie, a entrar al grupo a platicar, a hacer ejercicio, a jugar algún videojuego, a salir a pasear (sin dinero por obvias razones)... En fin, haz lo, que tengas que hacer, pero no piensen en comida.

DINERO?, SI, PERO LO JUSTO Y NECESARIO

- Evita traer dinero "extra" cuando salgas, así, en dado caso de que se te antoje algo, no podrás comprarlo además de que si eras de esas personas que gustan de comer en la calle, este pequeño consejo debería de ayudarte a controlar no sólo tu progreso con Ana, si no también tu economía.

SE REALISTA

- Uno de los puntos que cuesta más trabajo es precisamente el ser realista con lo que esperan de iniciar en este estilo de vida, establecer metas demasiado altas solo los llevará a frustrarse y terminar desanimados, por lo que les sugerimos que marquen una meta sencilla de perder de 1 a 3 kilos por semana.

DI UN HOLA A LAS COLACIONES (APERITIVOS)

- Las colaciones consisten en comer un aperitivo (nada de comida chatarra obviamente) entre comidas, esto con el fin de sentirse satisfecho la mayor parte del día y asegurarse de que recortar nuestras porciones sea viable y efectivo.
- Algunas colaciones saludables y con poco aporte calórico podrían ser algunos pedazos de frutas como la Piña o manzana.

ADIÓS GRASAS, HOLA FRUTAS Y VERDURAS

- Es de vital importancia el reducir o eliminar las grasas de tus comidas y sustituir su consumo por carnes magras, como el pollo o pescado, acompañado de vegetales y frutas con poco aporte calórico, o mejor aun, con calorías negativas.

A POR EL CONTROL

- Es muy importante llevar un control si no es exacto al menos aproximado de nuestro consumo de kcal diarias, para ello nos podemos valer de algunas apps como myfitnesspal, fat secret o similares.
- Esto nos ayudará a conocer mejor nuestro consumo de kcal, nuestro consumo de agua y a ver nuestro progreso teórico para llegar a nuestras metas.

ADIÓS QUERIDAS ENEMIGAS

- Como se comentó en un punto anterior... Deben de mentalizarse a dejar de lado... los pasteles, las galletitas, el helado, las papas fritas, las hamburguesas y todo alimento con un alto contenido graso, ya que además de aportar una cifra significativa de calorías, también vuelve lento nuestro metabolismo.

HOLA LAXANTES NATURALES

- Algunas frutas y verduras nos ayudan a ir al baño con más frecuencia, y si tienes estreñimiento o problemas para "movilizar el intestino", esto te va a ser de gran ayuda.
- Algunos ejemplos podrían ser, la Manzana, la naranja, el melon, el brócoli, los espárragos y la calabaza... entre otras.

HOLA EJERCICIO

- El hacer ejercicio no sólo te ayudará a potenciar el efecto de tu nuevo estilo de vida, sino que además te ayudará a tener una mejor condición física, al ser principiante se recomienda hacer ejercicio moderado de 20 a 40 minutos.

ADIÓS AZÚCAR, HOLA EDULCORANTES

- De ser posible sustituye el consumo de azúcar por edulcorantes con poco o nulo aporte calórico, dado a que la azúcar promedio aporta de 14 a 20 kcal por cada 5 gramos mientras que un edulcorante aporta tan sólo de 0 a 4 kcal por sobre.

HORA DE DORMIR

- Duerme bien, al menos 8hrs Diarias, y recuerda que mientras duermes no necesitas comer!

BUSCA INSPIRACIÓN

- A día de hoy no es difícil encontrar inspiración (thinspo) entre la comunidad, hay diversas plataformas en las que hay miles de imágenes de este tipo.

SE FUERTE Y PERSEVERA

- Estas a punto de ceder a la tentación? Parate a pensar en todo el sacrificio que haz hecho y que se irá a la basura por tu falta de perseverancia, además piensa en cómo te sentirás de mal después de haberte dado ese "gusto" culinario.

POR ÚLTIMO PERO NO MENOS IMPORTANTE LA PREGUNTA DEL MILLÓN Y LA MÁS DIFÍCIL DE RESPONDER

COMO HACER PARA NO SER DESCUBIERTO!

- No hay tal cosa como una guía de pasos específicos para evitar ser descubierto, puesto a que todos y cada uno de los que integramos esta comunidad tenemos circunstancias diferentes tanto a nivel social como familiar.
- Cuestiones como la edad, el género y el entorno social y económico, nos privan de poder dar consejos específicos pero podemos darles una par de consejos universales que funcionaron, funcionan y muy probablemente seguirán funcionando

- 1.- Se natural, debes de cambiar de hábitos gradualmente, si el cambio es demasiado brusco hasta el vecino notará que algo ha cambiado y por regla general, los cambios no son bienvenidos.
- 2.- De preferencia no comentes el tema con nadie,ten presente que este estilo de vida está mal visto ante la sociedad en general y esto es igual de válido tanto si eres de México o Colombia, de Argentina, Guatemala o Chile, de Estados Unidos o de España...
- 3.- Se inteligente , recuerda ser realista y evitar en la medida de lo posible discutir con tus padres, pareja, familia o amigos por el asunto de la comida.
- 4.- Haz las cosas acorde a tus posibilidades, el punto es no levantar sospechas de tu nuevo estilo de vida,así que debes de buscar pretextos lógicos y persuasivos si bad a declinar el comer con la familia, amigos, pareja o padres.