

Aprende la forma correcta de comer y mejorarás tu salud



Cuando hablamos de la forma correcta de comer no solo debemos centrar nuestra atención en los ingredientes, proporciones y rutinas de una dieta equilibrada. Sin duda, estos elementos mejoran nuestra salud y rendimiento físico, pero no son los únicos. Aspectos tan básicos y elementales como la respiración, la postura, el ambiente o el estado de ánimo afectan también al desenlace final de nuestro almuerzo.

Aprende a respirar mejor mientras comes



Evita las prisas si lo que quieres es hacer una digestión

adecuada.

Comer y respirar son dos funciones que el ser humano realiza de manera automática y de las que deberíamos tomar conciencia para mejorar nuestros hábitos alimenticios. En muchas ocasiones, cuando el tiempo apremia, solemos engullir a toda velocidad. Motivando después una sensación de inflamación en el estómago que nos acompaña el resto de la jornada. Afortunadamente, este problema tiene fácil solución.

Antes de inaugurar la hora de la comida, dedica unos segundos a liberar tu mente del estrés y la tensión, haciendo especial hincapié en una respiración acompasada. Esta te ayudará a relajar los nervios, conteniendo así la producción de ácido en tu estómago y restableciendo el ritmo cardíaco. Una reacción que suele dificultar el proceso de digestión. No obstante, este no es el único aspecto a tener en cuenta a la hora de comer correctamente.

La postura correcta



Evita la ropa demasiado apretada y una postura encorvada. Esto dificultará la digestión.

Los expertos recomiendan adoptar una postura adecuada durante

la comida. La espalda debe estar alineada, para permitir así el buen funcionamiento de todos los órganos. Además, la actitud debe ser relajada, evita los hombros muy alzados y contraídos, e intenta separar los brazos del tronco.

La posición de los pies también es muy importante. Estos deben estar apoyados en el suelo, mientras que las rodillas deben formar un ángulo recto y estar alineadas con la cadera. Evita inclinarte hacia delante, con este simple gesto solo conseguirás que los órganos digestivos se compriman.

La importancia de la compañía



Comer con una agradable compañía genera endorfinas.

En el caso del atuendo, es más recomendable comer con pantalones que no ciñan ni aprieten el abdomen. Un consejo que también se extiende al uso de cinturones. Además, uno de los aspectos más saludables es la compañía. Cuando la hora de la comida se convierte en una reunión social, nuestro cuerpo genera endorfinas que facilitan la digestión y mejoran el estado de ánimo.

Fuente: okdiario.com