



JOSE LUIS  
VÁZQUEZ



🕒 3 abril, 2015

📁 SALUD

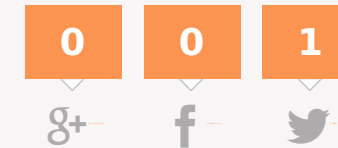
👁 38

## Cómo saber mi peso ideal



Si te quieres gustar a ti mismo nada mejor que cuidar tu figura. ¿Pero **cómo saber mi peso ideal**? Para averiguarlo necesitaremos saber la altura, sexo, constitución física y peso. El resultado que nos servirá de guía nos dará el peso ideal máximo y el peso ideal mínimo, y también el índice de

### LOS MÁS VISTOS



### ÚLTIMOS COMENTARIOS

masa corporal, el cual variará si eres mujer o hombre.

Puedes consultar tu peso ideal con esta **calculadora**. Y con esta otra **calculadora** puedes calcular tu índice de masa corporal.

Algunos **consejos básicos para mantener tu línea y por tanto tu peso ideal**:

- Incluye alimentos integrales en tu dieta.
- Si comes en grandes cantidades bebe agua antes de comer. Te quitará algo de hambre.
- Come varias veces al día y no te saltes comidas.
- Come fruta antes de la comida principal.
- Termina de comer antes de sentirte lleno.
- Utiliza las verduras como guarnición.
- Acostúmbrate a tomar sopas y ensaladas todos los días.
- Es importante mantenerse hidratado. Así no confundimos al organismo, ya que podemos sentir hambre y en realidad es sed.
- Desayuna siempre, si no tu estómago se confundirá.
- Realiza ejercicio todos los días. Andar rápido durante 20 minutos al día es más sano y menos agresivo para nuestras rodillas que correr.
- Modérate con el alcohol.
- Mantén tus horarios.

## Cómo saber el peso ideal para el hombre

## Cómo saber el peso ideal para una mujer

Tanto nuestros consejos como los resultados de las calculadoras del peso ideal son orientativos. Como siempre recomendamos consultar a tu médico o nutricionista.

< [Hacer una versión móvil  
para mi web](#)

[Cómo saber cuantos  
puntos tengo en el  
carnet de conducir](#) >

También te puede interesar:



Cómo ser feliz



Saber cómo está hecha  
una web

Deja un comentario

Name

Email

Escribir comentario

**PUBLICAR COMENTARIO**

---

Pues muy fácil. Me gusta escribir sobre temas que la gente se pregunta mucho. Y así de paso me lo aprendo yo, jeje.

Experimentando en la red.

Jose Luis Vázquez Díaz

---

Si te apetece proponer o escribir tú mismo un artículo ponte en contacto conmigo en este correo:

[info@saber-como.com](mailto:info@saber-como.com)

2014 © Saber cómo