

Carta a una persona que quiere adelgazar y mejorar su calidad de vida.

Principalmente el respeto es fundamental:

La culpa de que no leas tu dieta o consejos no es del profesional (especialista) que te asesora.

Si por motivos personales no la puedes seguir, es inútil echarle la culpa a una persona que ha trabajado y se ha preocupado por ti.

La persona que te atiende en consulta es un profesional que merece respeto.

El teléfono permanecerá **apagado** durante la consulta.

Dentro de la consulta no podrán pasar más de 2 personas (excepto casos justificados). Y estos **no** se dedicaran a consultar casos no relacionados con el / la persona interesada.

Es IMPORTANTE

seguir estos consejos.

Siguiendo estos consejos más SU DIETA PERSONAL, el resultado sera visible en poco tiempo



Antes de iniciar cualquier tipo de dieta es conveniente realizar una **depuración**, con el fin de eliminar las toxinas acumuladas.

Las plantas que más nos pueden ayudar, son aquellas que actúan a nivel de hígado, riñón... como cola de caballo, alcachofera, boldo, estigmas de maíz, diente de león.....

Actualmente encontramos en centros especializados estas plantas, perfectamente combinadas y dosificadas.

Las dietas hipocalóricas por debajo de 1.500 Kcal. deben ir acompañadas de suplementos vitamínicos y/o minerales.

- ➡ Realizar **5** comidas diarias.
- ➡ Masticar **LENTAMENTE** los alimentos.
- ➡ Utilizar platos pequeños.
- ➡ No pesarse a diario.
- ➡ No beber abundantemente durante las comidas.

- ➡ Beber mínimo de 1.500 a 2 litros de **agua** al día.
- ➡ Realizar ejercicio físico regular, por ejemplo, caminar mínimo 30 minutos al día.
- ➡ Consumir un máximo de tres cucharadas al día de aceite de oliva.
- ➡ Disminuir el consumo de sal. SE RECOMIENDA USAR HERBAMARE

Es muy importante que tanto el pan como las galletas, pasta y arroz sea **SIEMPRE INTEGRAL**.

LA FRUTA LA TOMAREMOS SEPARADA DE LAS COMIDAS, COMO TENTEMPIE

A MEDIA MAÑANA O COMO MERIENDA A MEDIA TARDE

- NO TOMAREMOS HIDRATOS DE CARBONO CON PROTEINAS
(Salvo excepciones como el desayuno o en algunos casos, tentempié a media mañana o tarde...)

HIDRATOS DE CARBONO: Pasta, patata, arroz, pan

PROTEINAS: Carne, pescado, marisco, huevos, leche, yogur, queso...

Las verduras combinarían con ambos tipos...

De todos modos estos consejos pueden variar según persona o circunstancias.

EN CASO DE SALTARNOS LA DIETA O REALIZAR CAMBIOS POR NUESTRA CUENTA... Es **IMPORTANTE** anotar estos cambios, o variaciones con el fin de corregir posibles errores en el futuro.

RECUERDA QUE SIN CAMBIO DE HABITOS ALIMENTICIOS NO ES POSIBLE SEGUIR UNA DIETA EFECTIVA Y SALUDABLE.

No se trata de que te cambie la dieta todas las semanas o cada 15 días, **por que te aburres y no sabes que comer**. Así no solo no aprendes a comer, es que para adelgazar hay que seguir unas pautas alimenticias adaptadas a cada persona.

La primera visita; consiste en realizar un **completo estudio** de tus hábitos alimenticios, así como tu entorno familiar (cuantos sois en casa, quien cocina etc.)

Por supuesto también es muy importante considerar, el tipo de trabajo así como las comidas que se realizan fuera de casa. (Tanto por trabajo como por compromisos **familiares** o **sociales**).

Con estos datos mas tu historial medico se seguirá un plan nutricional personalizado y adaptado a tus circunstancias, en cada

una de tus consultas sucesivas. (**Asesoramiento y apoyo nutricional**)

Tampoco se trata de uno de estos métodos (Milagrosos...) que no solo te perjudican sino que a la larga en realidad no has aprendido a comer, **que es de lo que se trata.**

Para mantener unos resultados DURADEROS, y seguir un plan de salud natural personalizado.

Las dietas de “choque” solo sirven en casos puntuales.

En cambio una dieta depurativa, en el momento adecuado nos puede ayudar tanto para adelgazar, como para resolver o mejorar algunos trastornos de salud. (**Nutrí-terapia**)

Las necesidades nutricionales de una persona varían a lo largo de su vida:

-Infancia, adolescencia, embarazo, lactancia, menopausia, así como periodos de convalecencia, o situaciones especiales como en el caso de los deportistas, o estudiantes en determinados periodos.

Otro factor que influye en la dieta es el factor climático. (Por ejemplo cenar únicamente ensalada por la noche en época de frío, o no demasiado calor seria contraproducente...).

Lo ideal es adaptar la dieta personal a la época del año.