

Dietflash Medical reflexiona sobre la dieta en tiempos de teletrabajo

En la medida que sea posible se debe evitar el sedentarismo que suele implicar las largas jornadas de teletrabajo

La proliferación del teletrabajo, provocada por la pandemia mundial del coronavirus, en millones de hogares, puede tener efectos directos en la salud de las personas. Los riesgos de llevar una vida mucho más sedentaria, y de saltarse una serie de hábitos alimenticios, en este contexto, ya han sido advertidos por numerosos profesionales de la nutrición y la dietética. El sedentarismo tiende a agravar los trastornos metabólicos más frecuentes, y va en detrimento de una vida saludable

La importancia de fijar metas y guiarse por criterios profesionales

Antes de construir un edificio hay que asentar las bases. Pues bien, en el caso de hacer dieta sucede un poco lo mismo. Lo primero que se debe hacer es determinar la dimensión del problema que se quiere corregir. El reto, sobrepeso, obesidad grave, o simplemente pérdida de un poco de grasa y de controlar el peso. Cada situación requerirá de unos tiempos, en cada fase de la dieta, determinados.

Por otro lado, también es fundamental contar con el criterio de un médico o de un profesional de la nutrición. Siempre es preferible que la salud esté controlada por expertos en la materia, que requerirán de un tiempo determinado según la dieta, y que ayudarán a seguir los pasos necesarios en cada momento, y a adaptar la dieta para adelgazar a la situación personal.

Vigilar la tentación de comer a deshoras: controlar bien los tiempos

Uno de los mayores peligros del teletrabajo y el sedentarismo es que invita constantemente a adentrarse en la cocina cada dos por tres, a picar algo, a comer a deshoras. Este pequeño vicio puede llegar a ser muy perjudicial para el propósito de perder peso. En cualquier dieta es muy importante seguir unos hábitos alimenticios, marcados por unas horas de comida concretas.

La dieta normoproteica: una opción estratégica para perder peso

En este sentido, el método Dietflash de dieta normoproteica, creado por el Dr. Jiménez Uceró, propone una forma de adelgazar pensada para ganar motivación y lograr resultados progresivos. El método Dietflash de dieta normoproteica, en general, suele empezar en la fase más estricta (fase 1). De este modo, se consigue una primera reducción de peso más rápida, sin tener que pasar hambre ni ansiedad, que potencia la motivación y la autoestima de la persona implicada.

Seguidamente, se sigue con fases menos restrictivas y con un resultado menos cortoplacista, pero muy eficaces. La ventaja, no obstante, es que ya se ha cogido un buen hábito en la fase 1 y se ha podido comprobar que ofrece resultados.

Las tres fases de la dieta normoproteica

La dieta normoproteica suele constar de tres fases. La primera, como ya se apuntaba, consiste en un adelgazamiento rápido, a través de una dieta estricta, generadora de cetosis. Esto significa que, por la ausencia de hidratos y la cantidad de proteínas ingeridas, el cuerpo comienza a aprovechar los depósitos de grasa como fuente de energía.

La segunda, de transición, conduce a un adelgazamiento lento, gracias a la reintroducción de los nutrientes glúcidos y grasos. Y, por último, se entra en la fase de equilibrio alimentario o mantenimiento, en el que ya se incorporan todos los grupos alimenticios a la dieta de manera ordenada.

La práctica regular de ejercicio físico

En este propósito, hay que considerar factores como el horario, el ritmo de vida, los tipos alimentarios y las cantidades que se emplean. Para terminar, no se puede ignorar la importancia de hacer ejercicio físico, para fomentar un estilo de vida saludable y acompañar la dieta. En la medida que sea posible, no se debe dejar llevar por el sedentarismo que suele implicar las largas jornadas de teletrabajo. No es bueno ir de la silla al sofá, y del sofá a la cama. Hacer deporte ayudará también a complementar la dieta y a sentirse mejor.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>