

El 70% de las novias quiere perder peso para el día de la boda

El “gran día” se convierte para el 70% de las novias en una lucha contra la báscula. Según un estudio de la Universidad Cornell (Estados Unidos), siete de cada diez mujeres quiere perder peso antes de la boda. Esto, unido a las mujeres que se ven superadas por la ansiedad y ven convertidos sus nervios en kilos de más, hace imprescindible prestar especial cuidado a la alimentación en los meses previos al enlace.

El “gran día” se convierte para el 70% de las novias en una lucha contra la báscula. Según un estudio de la Universidad Cornell (Estados Unidos), siete de cada diez mujeres quiere perder peso antes de la boda. Esto, unido a las mujeres que se ven superadas por la ansiedad y ven convertidos sus nervios en kilos de más, hace imprescindible prestar especial cuidado a la alimentación en los meses previos al enlace.

Evitar las dietas extremas y combinar una alimentación adecuada con tratamientos estéticos ayuda a conseguir el peso ideal sin caer en la ansiedad. Los expertos de Adelgar recomiendan realizar, en primer lugar, un estudio genético que permita identificar los alimentos que hacen engordar a cada novia o que le impiden adelgazar. Una vez determinados, se diseña una dieta personal equilibrada, así como tablas de ejercicios específicas.

La reducción de volumen es otro de los caballos de batalla. Para lograrlo, lo más adecuado es combinar la alimentación correcta con tratamientos como la lipoterapia, que reduce las células grasas para siempre, o el láser metabólico, que activa el metabolismo celular y aumenta el drenaje y la eliminación de toxinas. Tratamientos como la carboxiterapia o la mesoterapia son también efectivos para eliminar la celulitis, mejorar la circulación sanguínea y reducir así la antiestética piel de naranja.

Eliminar manchas en la piel, otro must de las novias

El cuidado de la piel también se convierte en un punto imprescindible de atención para todas las novias. Eliminar manchas y acné en rostro y espalda es clave para el gran día y son muchas las prometidas que aprovechan la puesta a punto para hacer pequeños retoques en rostro o labios, así como una micropigmentación de estos para evitar maquillarse en la luna de miel.

En cuanto a la depilación, se impone el láser para eliminar definitivamente el vello (si bien esta técnica requiere empezar meses antes de la boda), lo que, completado con una exfoliación de las células muertas, da a la piel una suavidad extraordinaria.

Y para eliminar la tensión de los preparativos, los expertos de Adelgar recomiendan algún tipo de masaje desde las semanas previas al enlace: reiki, reflexología podal o técnica metamórfica ayudarán a las parejas a conseguir el equilibrio interior y exterior que hará resaltar su belleza.

Sobre Adelgar

En Adelgar, clínica de adelgazamiento que inició su actividad en 1994 en Madrid, son expertos en tratamientos de adelgazamiento personalizados, según el sexo, la edad, si hay sobrepeso, obesidad, volumen localizado, flacidez, celulitis y cualquier problema derivado del exceso de peso o volumen. Tanto por motivos de salud como estéticos.

Los tratamientos de adelgazamiento son naturales, sin medicamentos, con estudios y pruebas diagnósticas personalizadas y reeducación alimentaria para que el resultado obtenido tenga éxito y sea duradero.

Realizan todo tipo de pruebas diagnósticas: analítica completa, test de sensibilidad alimentaria, estudio genético de la obesidad para saber el origen del problema y así poder resolverlo definitivamente y sobre todo en aquellos casos que las personas ya han hecho de todo y no han conseguido adelgazar o si lo han conseguido han vuelto a engordar el doble de lo que adelgazaron, por haber hecho tratamientos y dietas desequilibradas con grandes riesgos para la salud.

Para comenzar un tratamiento en Adelgar primero hay que pasar consulta médica y realizar estudios previos, cuestionario de comportamiento alimentario, análisis de composición corporal y todas las pruebas que la doctora estime oportuno. El tratamiento es localizado para reducir más donde más se necesita. Trabajan con el sistema termorregulador del cuerpo para conseguir efectos más rápidos y duraderos evitando así recaídas, flacidez y adelgazar de donde no se necesita, como por ejemplo el pecho, la cara...

En los últimos años y para atender la demanda social, han ido incorporando tratamientos médico-estéticos de los más avanzados e innovadores del mercado, cubriendo así problemas como las arrugas y la flacidez del rostro. También cuentan con las técnicas más avanzadas en depilación láser, tratamientos realizados por su equipo médico.

Asimismo ofrecen todo tipo de servicios relacionados con el sector de la estética y la imagen

corporal.

El equipo humano de Adelgar está formado por médicos, dietistas y terapeutas.

Contacto

Adelgar

Teléfono: 91 577 44 77

www.adelgar.es

Prensa

639 703 659

prensa@adelgar.es

Datos de contacto:

Adelgar

639 703 659

Nota de prensa publicada en: [28001 / Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Celebraciones](#) [Universidades](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>