

El método LEV de nutrición, la mejor opción para alcanzar la mejor versión sin pasar hambre

Más de 150 propuestas de deliciosos alimentos listos para consumir, Nutricosmética, Bar de Aguas y asesoramiento experto gratuito 24 horas, son algunos de los beneficios de un método que permite no renunciar al delicioso picoteo y a cada ritmo de vida de forma natural y saludable

Comienza “la operación Bikini 2022” y la báscula se convierte en la herramienta más utilizada para muchos, sumando frustración y búsqueda incesante de planes para perder peso, muchas veces, sin éxito.

A las puertas de Semana Santa y a los deseados puentes de mayo, antesala a la llegada del verano. Son meses clave para las temidas primeras pruebas de bañador y outfits más ligeros. Es ahí cuando comienza un proceso mental de objetivos para alcanzar la mejor versión de cara a las vacaciones veraniegas. Comienza la famosa “Operación Bikini 2022”, pero ¿por qué muchas veces no se llega a cumplir ese objetivo deseado y se consigue el efecto contrario?

Mala adherencia a un plan de alimentación mal formulado, problemas de horarios, antojos frecuentes de alimentos poco saludables son los problemas más comunes que hacen que algunas personas se sientan fracasadas y frustradas por no llegar al objetivo marcado.

“Las premisas que argumentan las personas que acuden a Lev tienen que ver con el fracaso al intentar perder peso con otro tipo de métodos. Miles de personas empiezan un plan para reducir peso en estas fechas, bien por sobrepeso o para quitar esos pocos kilos de más que hacen que el cuerpo se vea diferente. También, no hay que olvidar a las personas con normopeso que lo que buscan es no renunciar al picoteo y a sus caprichos, pero de forma saludable (sin extras de azúcares e hidratos, que empeoren la salud y les haga subir los números de la báscula” afirman los asesores expertos de Lev.

Por todo ello existe Lev, para eliminar las barreras más comunes de un proceso de pérdida de peso y para adecuarse al objetivo de cada persona. Las exigencias que se marcan muchas veces hacen que en lugar de conseguir el objetivo, se consiga el efecto contrario, por eso es importante facilitar todo al máximo. Cuando se quieren cambiar rutinas y tomar mejores elecciones para ver resultados motivantes en la pérdida de grasa, es normal no saber qué estrategia seguir y cómo elegir las comidas que más ayudan en el proceso.

“Los profesionales de Lev son conscientes de ello y es clave ofrecer una gran variedad de comidas, todas listas para consumir y no basadas en productos en polvo exclusivamente. Comidas reformuladas en su composición para hacer de ellas alimentos más saludables ricos en proteínas, moderados en grasa y bajos en hidratos de carbono para que sean una deliciosa y saludable opción (tanto dulce como salado). El chocolate y el picoteo tienen cientos de propuestas con este método. Sin olvidar por supuesto el acompañamiento saludable de alimentos de la dieta mediterránea, claves para un menú

saludable, como verduras y hortalizas, e incentivar así esta rutina tan beneficiosa”, añaden los expertos de Lev.

El Método Lev no solo se traduce en pérdida de peso, también es un cambio de estilo de vida hacia hábitos y rutinas más saludables. Es necesario educar en una alimentación sana que aporte más energía y mayor autoestima. Un sistema de transición y variación en la elección de las comidas, donde la pérdida de grasa es progresiva sin comprometer la masa muscular es necesario, sin olvidar algo clave en cualquier proceso: no pasar hambre. A medida que la persona va obteniendo los resultados deseados, se focaliza en la reeducación y asesoramiento para conseguir tener a largo plazo una alimentación variada y equilibrada, introduciendo alimentos saludables como frutas, lácteos, cereales integrales, legumbres, etc.

“En este punto de partida de la famosa “Operación Bikini” es importante ponerse metas alcanzables y hacerlo de una forma gradual y segura. No perder la motivación, una reeducación alimenticia e ir de la mano de profesionales, son clave” concluyen los expertos.

Sobre LEV

LEV - YOUR NUTRITION EXPERTS cuenta ya con más de 150.000 casos de éxito en toda Europa. Gracias a sus tres pilares fundamentales; alimentos proteicos nutritivos, reeducación alimentaria y asesoramiento gratuito constante.

Método LEV: <https://lev.es/el-metodo-lev/> descubrir más información y su presencia en distintas ciudades de España y Portugal, de donde es firma líder.

www.lev.es

Datos de contacto:

Laura Bermejo
654697620

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Consumo](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>