

La Dra. Cristina Petratti revoluciona el bienestar en su entrevista en 'Maestros de Vida Televisión'

En España, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha alcanzado cifras alarmantes: en torno al 55% de la población adulta presenta sobrepeso, y un 17,7% se clasifica como obeso. En la población infantil y adolescente la prevalencia del sobrepeso es de un 30% y de la obesidad un 10,7%. Este fenómeno no solo afecta la calidad de vida de millones de españoles. Es crucial que tomemos conciencia y actuemos, promoviendo estilos de vida saludables y fomentando un entorno que apoye la salud pública

La reconocida médico, coach nutricional y escritora Cristina Petratti, ha revolucionado el concepto de salud en su reciente entrevista para el programa de Televisión Maestros de Vida, donde abordó la importancia de los hábitos, las emociones y cómo la gestión del cambio puede transformar la vida de las personas hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado.

La importancia de los hábitos para una transformación profunda

Durante la entrevista, Cristina Petratti, autora del Best Seller Pierde Peso: Hábitos que cambian tu vida para siempre explicó que los hábitos son el pilar fundamental en la construcción de una vida saludable. "Los hábitos no son solo rutinas. Son conductas que se repiten una y otra vez hasta integrarse en nuestras vidas, pero muchas veces, esos hábitos no se ajustan a nuestras necesidades reales", afirmó. La doctora subrayó que pequeños cambios en la rutina diaria, sostenidos a lo largo del tiempo, pueden producir un impacto significativo tanto en la salud física como emocional.

De las dietas rápidas a la planificación consciente

Petratti, que se enfrenta diariamente a las modas de las "dietas milagro", enfatizó que no se trata de restringir alimentos, sino de adoptar un enfoque integral. "No se trata de reducir calorías por unos días, sino de transformar el estilo de vida de manera sostenible", explicó Cristina, destacando la importancia de combinar una buena alimentación con actividad física y la regulación emocional.

Las emociones, clave en la pérdida de peso

Uno de los momentos más impactantes de la entrevista fue cuando Cristina Petratti profundizó en la influencia de las emociones en la alimentación. "El peso es el reflejo de lo que sentimos. Muchas veces comemos no por hambre física, sino por hambre emocional, buscando consuelo en la comida", señaló. Su enfoque integral, que incluye la gestión emocional, ofrece a los pacientes herramientas para identificar sus emociones y mejorar la relación que tienen con su cuerpo y su alimentación.

Superando la resistencia al cambio

Cristina también destacó la resistencia al cambio como uno de los mayores desafíos que enfrentan sus pacientes. "A menudo, se aferran a creencias limitantes, pero cuando logran comprometerse y aceptar que el cambio es posible, es ahí cuando comienzan a ver resultados", compartió.

Una historia personal que inspira

En uno de los momentos más personales de la entrevista, Petratti reveló su propia lucha contra el sobrepeso, lo que le permitió empatizar profundamente con sus pacientes. "Engordé 33 kilos y fue entonces cuando entendí que no se trataba solo de dieta o ejercicio, sino de gestionar mis emociones", confesó. Esta experiencia la ha convertido en una figura clave en el mundo del bienestar, conectando con sus pacientes desde su propia vivencia.

Consejos prácticos para un cambio duradero

Para quienes deseen comenzar su propio proceso de transformación, Petratti ofrece un consejo sencillo pero crucial: "Hazlo porque tú quieres cambiar tu vida para sentirte mejor contigo mismo. El cambio debe ser una elección personal, no una obligación externa".

La entrevista con Cristina Petratti deja un mensaje claro: el verdadero cambio comienza desde dentro y los hábitos, junto con la gestión emocional, son la clave para una vida más saludable y equilibrada. Su enfoque integral sigue inspirando a miles de personas que buscan mejorar su bienestar de manera sostenible.

Acerca de Cristina Petratti

Cristina Petratti es médico especialista en nutrición y coaching nutricional. Ha ayudado a más de 600 personas a cambiar sus hábitos alimenticios y mejorar su salud. A través de consultas personalizadas, se enfoca en la creación de hábitos saludables, combinando dieta, ejercicio y la gestión emocional. Es autora del libro Pierde Peso, un bestseller en Amazon, y participa como conferenciante en congresos y eventos. Su enfoque está centrado en acompañar a sus pacientes en la adopción de un estilo de vida equilibrado.

Es posible encontrar más en su web: cristinapetratti.com

Datos de contacto:

ALBERTO FERNANDEZ PARRON
Empresas autistas
691441131

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

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Televisión y Radio](#) [Madrid](#) [Valencia](#) [Belleza](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>