IMAGEN :

# Empieza el año con Salud en Instimed

## Recupera tu peso de forma sencilla y equilibrada. Los excesos alimenticios de las fiestas navideñas han provocado un aumento de peso de entre tres y cinco kilos de media entre los españoles, y no hay que olvidar que las personas obesas o con sobrepeso.

El sobrepeso es más que un problema estético: puede provocar deficiencias cardiovasculares, diabetes e hipertensión o agravar otras patologías  
  
Para solucionar este problema,  
  
Lo adecuado, es ponerse en manos de un médico especialista en nutrición para perder peso de manera controlada y saludable a través de un plan nutricional personalizado.  
  
La Dra. Mª Jesús de la Nava, Directora de la Unidad de Obesidad y Nutrición, nos proporciona algunos consejos para ayudarnos a perder el efecto navidad:  
  
Eliminar toda la comida basura, los dulces, la repostería industrial, las fast food, los fritos, los productos refinados o procesados.  
  
Procura evitar rebozados y empanados, rehogados, estofados, guisos y salsas.  
  
Comer todas las verduras, frutas, cereales, frutos secos, productos integrales, yogures, algunos lácteos descremados que se desee.   
  
Consumir alimentos de consistencia dura, que requieren mayor tiempo de masticación y que reducen la sensación de ansiedad o de estómago vacío: ensaladas de verduras crudas, apio, alcachofas, zanahoria, etc.  
  
Pescado o pechuga de pollo tres o cuatro veces por semana.   
  
Evitar atracones haciendo cinco comidas diarias, y la cena que sea liviana.  
  
Utilizar aceite de oliva, pero solo tres cucharadas diarias.  
  
Beber unos dos litros de agua al día. También se puede tomar libremente gaseosa, infusiones o bebidas refrescantes light. Disminuye el consumo de bebidas alcohólicas a no más de 1 copa de vino al día.  
  
Modera el consumo de alimentos precocinados y salsas.  
  
Disminuye los azúcares: azúcar, mermelada, miel... utilizando preferentemente edulcorantes acalóricos (sacarina, aspartamo...).  
  
Dieta Médica Personalizada. Pierde peso, reduce volumen y remodela tu cuerpo  
  
Si a parte de seguir los consejos de la Dra. de la Nava para deshacerse del efecto Navidad, queremos perder hasta 10 kilos en 3-4 meses, de forma natural, sin medicamentos ni sustancias médicas, al mismo tiempo que remodelamos el cuerpo y perdemos volumen, Instimed ofrece la Dieta Médica Personalizada.  
  
Esta dieta incluye:  
  
1ª Consulta Médica: analítica, estudio antropométrico y termográfico.  
  
15 Consultas Médicas de seguimiento.  
  
15 Terapias Médicas de Reductoras.  
  
15 Tratamientos Remodelantes.  
  
El precio de esta dieta es:  
  
1ª Consulta Médica: 89 euros.  
  
15 Consultas Médicas de seguimiento: 30 euros/consulta (incluye una terapia reductora y un tratamiento remodelante)  
  
Para comodidad de nuestros pacientes, las consultas se pueden abonar semanalmente, y no existe ningún compromiso de permanencia.  
  
No esperes más y llama para reservar tu cita en el 91 323 44 55 o en nuestra Web www.instimed.es