

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. M^a 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
