

## **Adelgaza de forma saludable y duradera con el método del Dr. Agustí Molins**

**300.000 personas han seguido este método sin que haya habido evidencia alguna de que provoque daños en la salud**

No es la dieta de las proteínas, ni la de los sobres, ni una dieta hiperproteica...

Tampoco es la Dukan, ni la Atkins...

La Dieta Proteinada es un método de pérdida de peso en el que se suministran proteínas de alta calidad en su justa medida y bajo estricto control médico.

Libros Cúpula presenta un método para perder peso avalado por años de experiencia (fue creado en 1975) y por muchos médicos y profesionales de la dietética y la nutrición. Un sistema de adelgazamiento, la Dieta Proteinada, creado y abanderado por el doctor Agustí Molins, que escribe este libro, animado por la necesidad de explicar al público cómo es la Dieta Proteinada y en qué se diferencia de otras dietas que se engloban bajo el marco de las dietas proteicas.

El Dr. Molins, presidente de la Amedpro (Asociación Médica Española de la Dieta Proteinada), presenta así una guía que describe las pautas fundamentales de una dieta sana y basada en el consumo de proteínas saludables que se aleja, y, mucho de otras dietas muy famosas actualmente.

Más de 300.000 personas han conseguido su objetivo con esta dieta, más de 12.000 en la consulta de Dr. Molins, sin que haya habido jamás evidencia alguna de que provoque daños en la salud

“Si has hecho esta dieta y has recuperado el peso perdido es porque la has hecho mal”, afirma con seguridad el autor del libro y creador de la Dieta Proteinada, el doctor Agustí Molins. Tras haber formado a más de 1.500 médicos para que puedan hacer seguimiento de la Dieta en sus pacientes, haber viajado por más de 15 países hablando de la misma y presidir la asociación de la Dieta Proteinada, el Doctor se ha convertido en abanderado de este método de pérdida de peso, que desmiente tópicos y desmonta las teorías de otras dietas proteicas que, al contrario que la suya, son peligrosas para la salud.

En la consulta del Dr. Molins se han tratado con su dieta más de 600 pacientes con diabetes tipo II incluso insulino - requirientes y la mayoría de ellos, a día de hoy, han dejado la insulina y otros medicamentos.

[Preguntas y respuestas básicas para entender la Dieta Proteinada](#)

1. ¿Una dieta basada en proteínas puede causar problemas de salud?

Hacer una dieta rica en proteínas puede dañar el riñón y el hígado, con o sin control médico. La Dieta Proteinada no da un exceso de proteínas, ya que calcula la cantidad de proteínas que necesita el paciente en función de su edad, sexo, altura y peso objetivo. A diferencia de otras dietas conocidas hoy día en el mercado, basadas en la proteína animal y que en realidad son hiperproteicas, la Proteinada no daña el riñón, ya que las proteínas que se ingieren son de alta calidad y no obligan a los órganos a eliminar el exceso de proteína ni supone ningún sobreesfuerzo para el riñón.

2. ¿En qué se diferencia del resto de dietas basadas en las proteínas?

En el tipo de proteínas entre muchas cosas: porque apuesta por mantener una cetosis estable, porque dosifica correctamente las proteínas y los suplementos minerales, y por el tipo de proteínas que se usan en ésta Dieta. Las que se ingieren en esta dieta son mucho mejores que la carne, los huevos y el pescado, que son la base de otras dietas, porque tienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita y porque tienen una calidad muy superior pero sobre todo porque no tienen grasas en su composición. Un huevo tiene 18gr % de proteínas y 18 gr% de grasa.

3. ¿Perderé peso rápido?

Sí, siempre que se haga bien la dieta y bajo control médico. La Dieta Proteinada permite una pérdida rápida gracias a su bajo contenido calórico, el adecuado suplemento de proteínas y los minerales necesarios para mantener el equilibrio (sodio, potasio, calcio, magnesio y vitaminas. Si se pierde peso de forma rápida y no controlada por un médico que conozca la Dieta nuestro cuerpo genera carencias que pueden ser muy peligrosas, incluso mortales.

4. ¿Mantendré la masa muscular?

Adelgazar no es perder kilos en la báscula, sino perder grasa de nuestro cuerpo. Las dietas mal llamadas “equilibradas” consiguen la bajada de peso mediante una reducción equilibrada de los tres grandes nutrientes y por ello con menos proteínas de las que nuestro cuerpo necesita. Por eso perdemos masa muscular, algo que no sucede con la Dieta Proteinada.

5. ¿Recuperaré el peso que he perdido?

Sin cambiar los hábitos no se consigue el éxito. Es necesario adelgazar, pero después hay que seguir unas etapas de reintroducción progresiva de los alimentos para cambiar nuestros hábitos alimentarios. Aprendamos a comer a través del proceso de dieta.

#### LAS 4 CLAVES DEL ÉXITO

1. Control médico
2. Educación nutricional
3. Actividad física
4. Apoyo emocional

Agustí Molins

Es licenciado en Medicina por la Universidad de Barcelona y se dedica a la educación nutricional del paciente en su propio centro médico desde 1988. En el año 2000, el doctor Agustí Molins inició la prescripción de lo que él denominó

Dieta Proteinada, y en el 2004 comenzó su andadura en el campo de la formación para su correcta prescripción a los más de dos mil médicos que pasaron por sus aulas en España. En la actualidad, la Dieta se ha difundido en más de quince países como un método eficaz de control de la obesidad y el sobrepeso. Desde el año 2006, el doctor Molins es presidente fundador de la Asociación Médica Española de la Dieta Proteinada (Amedpro), desde la que defiende la rigurosidad y la evidencia científica.

Ha colaborado también en la edición de diferentes publicaciones especializadas en obesidad, ejercicio y dietética antienvjecimiento, y ha impartido conferencias en numerosos congresos científicos nacionales e internacionales. Sigue todas las novedades relacionadas con el libro de la Dieta Proteinada en el Twitter del Dr. Molins: @doctormolins

Descárgate todo el material en  
<http://planetadelibros.com/la-dieta-proteinada-libro-61370.html>

Para más información:  
SOGUES COMUNICACIÓN  
T. 93 368 24 81  
[prensa@sogues.com](mailto:prensa@sogues.com)  
[www.sogues.com](http://www.sogues.com)

---