

## **Deporte y alimentación equilibrada, claves del método Alexandre de adelgazamiento**

**Una alimentación equilibrada sin renunciar a casi ningún alimento y la práctica guiada de ejercicio, son las claves principales del nuevo método de adelgazamiento que verá la luz en las próximas semanas. Aldexandre Fernádes Rodríguez-Sanôna revela una novedosa dieta para reducir peso de forma natural basada en una alimentación racional que permite comer grandes cantidades de alimentos.**

El “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos”, [www.sistemaalexandre.es](http://www.sistemaalexandre.es), de Aldexandre Fernádes Rodríguez-Sanôna, relata la experiencia personal a lo largo de más de 30 años de dedicación conjunta al mundo del deporte y de la nutrición. El autor perdió más de 80 kilos, y lo que es más importante, mantuvo su peso ideal durante años, poniendo en práctica su fórmula, basada en una nutrición saludable, equilibrada y sin prohibición de alimentos, llegando a multiplicar las cantidades de muchos de ellos. Al mismo tiempo adaptó su rutina diaria con el ejercicio mínimo necesario para complementar la dieta consiguiendo modelar el cuerpo y mejorar notablemente la salud y el bienestar.

El Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos”, [www.sistemaalexandre.es](http://www.sistemaalexandre.es), ha obtenido durante años extraordinarios resultados en diferentes tipologías de personas que lo han puesto en práctica asesoradas personalmente por su creador. No solo en el aspecto puramente dietético a la hora de perder peso y grasas acumuladas, sino también a la hora de mejorar considerablemente, y de forma racional, los hábitos alimenticios, consiguiendo de forma sencilla y natural alcanzar y mantener el peso ideal. El método está basado en obtener, además de la pérdida de peso, una respuesta activa del cuerpo que se responde con una mejora de su estado natural y con la recuperación de la energía perdida con los años a causa de una alimentación poco saludable.

El “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos”, [www.sistemaalexandre.es](http://www.sistemaalexandre.es), busca ayudar a sus seguidores a tomar decisiones documentadas, saludables y de fácil aplicación basadas en una alimentación equilibrada. No pretende ser un manual médico ni sustituir las tesis de los médicos especialistas en nutrición con los que coincide plenamente. El autor insiste en la importancia, antes de iniciar no solo este sino cualquier plan de adelgazamiento, acudir a un médico ante cualquier problema o duda sobre la salud.

El nuevo “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni

restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos” que verá la luz en el mes de abril está patrocinado por el observatorio de la sociedad, la economía y la financiación de los bancos, financieras y el capital privado de la entidad y despacho de servicios jurídicos y financieros, abogados, [www.sistemaalexandre.es](http://www.sistemaalexandre.es), Clifford Auckland consultores de hipotecas, préstamos y créditos urgentes de dinero urgente de capital privado y dinero privado. Es un ambicioso proyecto integrado en la política de compromiso y responsabilidad social y empresarial de la consultora, que desde hace años participa activamente en diferentes proyectos comunitarios y sociales.

Dadas las expectativas que el nuevo método de adelgazamiento está despertando se recomienda realizar su reserva con la máxima antelación posible en su página Web [www.sistemaalexandre.es](http://www.sistemaalexandre.es).

---