

## **Operación bikini: perder peso sin perder la salud ni el buen humor**

**Controlar los trastornos del humor y de la saciedad durante una dieta facilita la obtención del peso deseado de forma saludable. Laboratorios Ysonut ha presentado una nueva gama de productos dietéticos de alto valor biológico para perder peso con salud y sin frustraciones.**

Para muchas personas, especialmente mujeres, ya ha comenzado la ‘operación bikini’, y según se acerque el verano serán más las que comiencen dietas o regímenes con un único objetivo: perder peso y conseguir una bonita figura. El problema de la mayoría de estas dietas es que a medio y a largo plazo no son eficaces, y también pueden comportar problemas de salud.

Otro inconveniente de las dietas son los trastornos del humor y de la alimentación que conllevan. Laboratorios Ysonut, experto en Nutrición-Salud, investiga cómo actuar sobre el cerebro para controlar algunos de los efectos de las dietas, como el mal humor o la sensación de no quedar saciado después de las comidas.

La dieta del buen humor

Basándose en la Ritmonutrición, un innovador concepto que establece qué, cómo y cuándo comer según los ritmos biológicos, Ysonut ha desarrollado la gama Protéifine, de la que ahora ha presentado sus últimas novedades. Estos productos proteicos ayudan a adelgazar bajo control médico sin perder el buen humor y garantizando resultados a largo de plazo, tanto en la pérdida de peso, como en el mantenimiento de una buena salud.

Los productos Protéifine están especialmente formulados para garantizar un aporte óptimo de proteínas de alto valor biológico, y reducir al máximo el aporte de hidratos de carbono y grasas, responsables del sobrepeso.

Para regular el humor y la saciedad, Ysonut ha desarrollado una familia específica de productos, Dynovance – Sérovance. Son productos como galletas, barritas u otros snacks, enriquecidos con aminoácidos específicos que ayudan a que nuestro organismo sintetice los neuromediadores cerebrales responsables de nuestro estado de ánimo. En definitiva, adecuar la alimentación a los ritmos biológicos asegura un mayor éxito en el seguimiento de una dieta.

Más comidas listas para tomar y menos dietas de sobre

Como recalcan los expertos de Ysonut, la presentación de los alimentos en una

dieta también es importante. Para ello han desarrollado una amplia gama de productos listos para tomar que se alejan de las dietas de sobre, para evitar la monotonía y la pérdida de motivación en el transcurso del régimen.

Además de las galletas o barritas, Ysonut ha desarrollado nuevos productos para picar entre horas y que se pueden consumir sin moderación, como tostadas, y productos hipocalóricos para untar, como mermelada. También incorpora otros productos que sí hay que tomar con moderación, como los sándwiches salados o los postres listos para tomar.

En el marco de una dieta, las fases más importantes son sin duda las de Reintroducción Alimentaria y Equilibrio. Si en este momento de transición-equilibrio se siguen las pautas alimentarias adecuadas, se puede mantener el peso deseado a largo plazo con mayores garantías. Para ello, Ysonut propone una gama de productos, como gofres y galletas de diferentes sabores, que contribuyen a lograr este objetivo.

Acerca de Laboratorios Ysonut: <http://www.ysonut.es>

---