

Recomendaciones

1-Para bajar peso es necesario un **tratamiento integral** que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

2-No olvides que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de **salud**.

3-La obesidad **es un problema de salud**. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol... La obesidad no es un problema estético. Lo peor es, justamente, lo que no se ve. Las calorías en exceso y la grasa que comemos se convierten en grasa corporal.

4-Tanto la obesidad como el sobrepeso requieren un **tratamiento multifactorial**:

-Tu médico descartará que tu exceso de peso sea secundario a un problema patológico que precise tratamiento.

-**SaludNatur**[®] con su programa multidisciplinar, controlará la evolución de tu peso, tus hábitos alimenticios, tu actitud para enfrentarse al tratamiento, etc... Además te ayudará a controlar la ansiedad y a hacer más dinámico tu metabolismo con sus técnicas de magnetoterapia, auriculoterapia, moxibustión y cupping.

-Alimentación equilibrada y natural con bajo contenido en grasas.

-Incrementando tu actividad física, evitando el sedentarismo.

Consejos para seguir el Programa de *SaludNatur*[®]

-Elige alimentos naturales con poca grasa.

-Reduce o elimina el consumo de azúcar, sustitúyela por sacarina, nunca por fructosa.

-Reparte tu alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

-No alternes períodos de ayuno con comidas abundantes.

-Come despacio y mastica muy bien los alimentos.

-Bebe abundante agua, entre 2 y 3 litros al día.

- Consumo de verduras y hortalizas en abundancia.
- Toma de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evita aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimoyas...
- Las ensaladas pueden contener lechuga, endibias, escarola, tomate, pepino, espárrago, remolacha, zanahoria cruda, cebolla y canónigos. Nunca atún, huevo, maíz, ni salsas tipo mayonesa.
- Evita o limita el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- Cocina, al vapor, a la plancha o al horno. No utilices para cocinar o aliñar más de 2 cucharadas soperas de aceite de oliva cada día. Una buena herramienta para dosificar el aceite es un spray o pulverizador.
- Desengrasa, mientras los elaboras, estofados, cocidos, carnes en salsa y otros guisos.
- Utiliza lácteos bajos en grasa: leche desnatada, yogures y postres 0% de materia grasa y quesos bajos en grasa. La leche la puedes sustituir por licuados de soja o leche con soja (desnatada o semidesnatada).
- Puedes tomar infusiones como manzanilla, poleo-menta, cola de caballo, para controlar la ansiedad.
- No consumas bebidas alcohólicas.
- Evita el consumo de bebidas gaseosas, y tome zumos naturales, rebajados con agua, o refrescos light (sin azúcar).
- No consumir las tapas de hostelería, excepto pepinillos, cebollitas y espárragos. Tampoco deben tomarse ni aceitunas ni berenjenas.