

## 1.- NUTRICIÓN y ADELGAZAMIENTO

### **Es FACIL de llevar**

No se prohíbe ningún alimento, se come de todo de una manera sana, NO se pesan/calculan calorías, por lo que resulta muy fácil de llevar DENTRO y FUERA de casa; toda la familia comerá igual dado que es "muy sano"

### **NO se prohíben alimentos**

No, no hay ningún alimento que deba prohibirse, hay que comer de todo.

### **Se puede comer de todo**

Sí, no es que se pueda, es que se debe comer de todo. Es importante llevar una alimentación variada.

### **NO hay que separar/pesar los alimentos o no mezclarlos (dieta disociada)**

Los nutrientes ya vienen mezclados por sí mismos en los alimentos. Para llevar una alimentación sana y equilibrada hay que comer de todos los grupos de alimentos tres veces al día mínimo, ya que es lo que nuestro organismo necesita.

### **NO se pasa hambre y se controlan los picoteos/atracones**

Es muy importante no pasar hambre, no tener esa sensación, ya que luego puede llevar a comer vorazmente o a obsesionarse por la comida. Hay que comer sano y equilibrado a las horas para dejar de comer fuera de horas.

### **Cuanto tiempo se tarda en adelgazar ...**

Adelgazará al ritmo que su cuerpo y metabolismo le deje (mujeres hasta 1kg/semana y varones hasta 1,5 Kg/semana durante la fase intensiva); **NO hay EFECTO REBOTE**

### **NO hay que tomar pastillas**

Con una alimentación sana como la "Dieta Mediterránea" junto con suplementos nutricionales hipocalóricos durante la fase de pérdida usted bajará peso de forma **SANA y SEGURA, SIN efecto REBOTE ni FLACIDEZ**. Solo en caso de prescripción médica se le recomendará el uso de medicamentos.