



**DR. DELGADO**  
Fundador - Director  
www.drdelgado.nutrispa.es

## ADELGAZA NUTRIENDO TU BIENESTAR

Programa **NUTRI**  **SPA**®



### > Testimonios

942 03 57 07



*Tras más de un año participando en el Programa NutriSPA, sólo puedo decir que mi EXPERIENCIA ha sido más que POSITIVA.*

*De hecho no se trata de seguir un régimen o dieta en el sentido convencional, y el concepto de prohibición o sacrificio es algo que no se aplica en ningún momento. Lejos de propuestas más o menos milagrosas, lo que he descubierto en este tiempo es una manera instintiva de aprender a alimentarme de manera sana y a la vez disfrutar de la comida de manera natural.*

*Es cierto que al principio cuesta deshacerse de falsas creencias tan arraigadas en el "saber popular", como que no habría que comer pan o patatas, que para perder peso hay que pasar hambre y renunciar a cierto tipo de alimentos, y cosas similares. Pero ahora, que ya llevo algún tiempo en fase de MANTENIMIENTO, puedo ver cómo, sin apenas hacer esfuerzo y sin ningún cambio traumático, he cambiado por completo mis hábitos, sin renunciar a comer cualquier cosa, pero siendo capaz de hacerlo de manera organizada dentro de una visión global de la dieta y de tu propia actitud frente a los problemas.*

*Si lo que alguien busca es aprender a alimentarse de manera sencilla, con los alimentos de toda la vida, y además perder peso de forma equilibrada y poder mantenerlo en el tiempo, creo que el Programa NUTRISPA es una herramienta muy poderosa para conseguirlo, y al menos a mi me ha supuesto descubrir una forma nueva de afrontar el problema de la alimentación.*

C.L.G.

*Hace ya más de medio año que sigo el Programa NutriSPA pues tenía un problema serio de EXCESO de PESO y de carencia de AUTOESTIMA. La verdad es que había probado casi de todo en lo que a dietas se refiere, y a pesar de que algunas me funcionaron muy bien al principio, en cuanto lo dejé un poco de lado volvía a recuperar lo que había perdido y algún kilo de más (efecto rebote).*

*Ahora han pasado 10 meses y he perdido más de 20 kilos. Me siento una PERSONA NUEVA no sólo en cuanto figura y talla se refiere sino en cuanto a BIENESTAR ante todo; sí, la verdad es que cada vez me preocupa menos el peso, a pesar de que todavía tengo que perder un poco más. Lo que más me ha gustado de esta experiencia es el haber encontrado una forma maravillosa de vivir, de comer, de sentirme bien conmigo mismo (BCM).*

*Lo mejor es que, aunque suene a tópico ¡¡ estoy adelgazando COMIENDO de TODO ¡¡; no creí en un principio que fuera capaz de conseguirlo, pero ¡¡ lo he hecho !!. Sí, ya sé que cualquiera que lea esto pensará que él / ella no podrá conseguirlo...; pues yo os digo que se equivocan. Si algo he aprendido es que si quieres algo poniendo un poco de tu parte los resultados llegan.*

*Ahora soy una persona FELIZ que ve y vive la vida de otra forma, no me agobia por los problemas y trato de aparcar las preocupaciones, porque creo que de esta manera se logran afrontar mejor los retos. Creo que soy capaz de alcanzar cualquier meta que me proponga.*

I.T.R.

*Empecé en el AÑO 2005. Me lo recomendó una AMIGA que estaba y esta ENCANTADA CON NUTRISPA.*

*No me sobraban muchos kg ; sin embargo, yo no me sentía a gusto con mi peso. En NUTRISPA ADELGACE 7 kg en 2 meses, SIN ESFUERZO, COMIENDO DE TODO Y MUY SANO, es decir, aprendiendo a comer saludable.*

*Hoy en día, SIGO HACIENDO UN MANTENIMIENTO, pues tengo cierta debilidad para no COMER BIEN asociado a todo el STRESS RUTINARIO que acompaña nuestras vidas. NUTRISPA me ayuda a SENTIRME A GUSTO CON MI CUERPO Y MENTE.*

*Actualmente me paso por el centro cada tres meses, mas o menos, pues es importante seguir un mantenimiento llevado por profesionales como el Dr. Delgado.*

*RECOMIENDO A TODOS Y TODAS NUTRISPA*

**E. G. S.**

*Cuando contacté con NUTRISPA para deshacerme de los kilos que me sobraban, que me restaban salud y calidad de vida, iba con cierto RECELO hacia las DIETAS que requieren SACRIFICIO y VOLUNTAD.*

*Lo primero que me enseñaron es a COMER y, lo segundo, a no comer DEPRISA. Nunca antes me había parado a pensar que, dos cosas tan lógicas y fundamentales, las estaba haciendo mal y que influían en mis kilos.*

*Con el tiempo, iba bajando de peso y eso me animaba, pero además, iba aprendiendo casi de manera inconsciente a conocer mi cuerpo y mis HÁBITOS, corrigiendo aquellos que me perjudicaban e incorporando los saludables, como el EJERCICIO.*

*Y por si fuera poco, también he ido aprendiendo el papel que juega la MENTE en nuestra vida cotidiana, adquiriendo seguridad y pudiendo comatir así las situaciones de ESTRÉS y ANSIEDAD a la que todos nos enfrentamos, incluso sin ser conscientes de ello.*

*En definitiva, hoy, con 20 Kg. menos, consigo MANTENERME SIN ESFUERZO NI SACRIFICIO, porque ha aprendido a COMER SALUDABLE, a hacer EJERCICIO, a saber DORMIR y a RELAJARME; todo ello, como algo habitual en mí; y ME SIENTO MUY BIEN.*

**J.G.N.**

*Empecé un 8 de Enero, justo después de las navidades, con muchas ganas de sentirme bien conmigo misma, ya que con mis 85 kilos no me lo permitían.*

*Cuando llegué al centro estaba muy convencida de que podía hacerlo, pero un poco insegura por el método, ya que, otras mil dietas habían sido un fracaso.*

*La primera semana creo que perdí 2,5 kg, sin mucho esfuerzo, por no decir ninguno con lo cual las siguientes semanas aún fueron más fáciles.*

*Hoy por hoy y pasado un año he perdido 24 kilos, no he dejado de salir con la cuadrilla a cenar ni de ir de fin de semana por miedo a pasarme y engordar, he seguido con mi vida normal, sin problema, he aprendido a comer con cabeza, a distribuir los alimentos de una manera adecuada sin decir "NO" a nada, no se cuántos kilos quería perder cuando llegué pero si sé que con los que he perdido me siento feliz y orgullosa de mí misma que es lo que siempre he querido.*

**S.L.G.**

*Empecé en 2002, esperándome encontrarme una dieta estricta, como otras que ya había probado.*

*¡Cuál fue mi sorpresa al empezar! Poder comer de todo, comer equilibrado, mejorar tu autoestima... Yo conseguí bajar todos los kilos, que tenía planeado, hasta los 88, hasta los 75 kilos.*

*Luego, por causas particulares, abandoné el programa y volví a coger peso, llegando a los 95 kilos.*

*Ahora mismo, estoy volviendo a bajar, volviendo a aprender a relajarme, a romper mis rutinas, a sentirme bien conmigo mismo.*

*La consulta no es como la de un médico, es más, como un grupo de amigos que quedan a charlar.*

*Quizás haya sido la mejor cosa que haya hecho en mi vida. Lo recomiendo, no sólo para la mejora corporal, sino también para la espiritual.*

**R.L.**

*Empecé hace unos dos años aproximadamente en el Programa, con objeto de perder unos kilos que me sobraban por cuestiones de estética y de salud.*

*Me propuse bajar unos 20 kilos y llevo quitados 15 kilos, espero quitar pausadamente el resto, puesto que he aprendido a comer correctamente a base de fruta, verdura, hidratos y proteínas con los correspondientes batidos de diferentes sabores como complemento alimentario.*

*Me encuentro bien de salud, con menos kilos sobrantes, animado, ligero y contento conmigo mismo. Además, las terapias con los grupos, tanto por Médico como Dietistas resultan muy amenas.*

**L.R.R.**

*Empecé sobre el 25-04-2007. Esperaba bajar rápido todos los kilos que yo pensaba que me sobraban. Tenía pensado bajar 25 kilos. A día de hoy, que estamos a 24-10-2007, he bajado alrededor de 19,9 kilos.*

*Lo que he aprendido es, que para bajar de peso no sólo se bajan comiendo de otra manera, si no que hay muchos factores que pueden impedirte bajar de peso, y que es muy importante que emocionalmente haya una estabilidad.*

*A día de hoy estoy en la fase de mantenimiento, de salud me siento fenomenal, he cambiado muchos malos hábitos y lo que es mejor, me siento con muchas ganas y fuerzas para que siga tan bien.*

**P.G.C.I.**

*Soy M<sup>a</sup> Luz. Comencé el Programa el 26 de Junio de 2001, y conseguí bajar los nueve kilos que me sobraban. Hoy me siento mucho mejor, a pesar de haber recuperado tres kilos. En estos seis años he conseguido no picotear entre horas y además mi estómago ha mejorado notablemente.*

*Toda mi vida he hecho ejercicio, pero ahora con estos kilos de menos me encuentro más ágil. Además, he aprendido a conocer los alimentos que más me convienen y como no paso hambre, estoy mejor.*

*Me he propuesto bajar los tres kilos que me sobran y sé que lo voy a conseguir, a pesar de que mis hormonas han decidido irse de vacaciones.*

*Mi experiencia en este programa es muy positiva. Me están enseñando a reeducar mis malos hábitos y sé que entre todos, los expertos y yo, lo conseguiremos.*

**M.L.S.**

*Hola, me llamo Mari, hace 2 años comencé en esta consulta pesando 102 kilos y ahora peso 85 kilos. Para mí ha sido muy importante esta pérdida de peso, pero más importante ha sido el aprender a comer de una forma más sana.*

*Además, valoro muy positivamente la relajación que me hace llevar una vida más tranquila y satisfactoria. Todo esto complementándolo con un poco de ejercicio (andar y bicicleta ) hace que haya perdido este peso.*

*Con todo, sigo aprendiendo con las consultas semanales y los talleres que nos hacen conocer la comida que ingerimos.*

*Y por último, pero no menos importante, quiero resaltar el apoyo de los profesionales que me han tratado y la claridad de sus explicaciones.*

**M.C.L**