

# DIETA LIPEDEMA

## ¿QUÉ ES UNA DIETA ESPECIAL LIPEDEMA?

El lipedema es una condición que afecta la distribución de la grasa en el cuerpo, especialmente en las piernas y los brazos, y puede generar incomodidad, dolor y frustración. Nuestra dieta personalizada para lipedema está diseñada específicamente para ayudarte a manejar esta condición de manera efectiva, reduciendo la inflamación, controlando el peso y mejorando tu calidad de vida.

## ¿CÓMO DEBE SER?

1

REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN

2

MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y EL DRENAJE LINFÁTICO

3

CONTROL DE PESO

4

REDUCIR INFLAMACIÓN INTESTINAL

5

HIDRATACIÓN ADECUADA

6

EVITAR CIERTOS ALIMENTOS

Una dieta adaptada al lipedema debe ser antiinflamatoria, rica en alimentos diuréticos, proteínas magras y grasas saludables, mientras que limita los alimentos procesados y el exceso de azúcares y sal. A través de estos ajustes alimenticios, se pueden reducir los síntomas, mejorar la circulación y el drenaje linfático, y controlar el peso, lo que a su vez puede mejorar la calidad de vida de las personas que padecen lipedema.