¡PIERDE PESO!

Con cabeza

¿QUÉ ES UNA DIETA DE PÉRDIDA DE PESO?

Una dieta de pérdida de peso es un plan alimenticio diseñado para ayudar al cuerpo a reducir su porcentaje de grasa corporal de manera controlada y saludable. El objetivo principal de este tipo de dieta es crear un déficit calórico, lo que significa consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita para mantener su peso actual. Al hacerlo, el cuerpo comienza a utilizar las reservas de grasa como fuente de energía, lo que lleva a una disminución gradual del peso corporal.

¿CÓMO FUNCIONA?

1 EVALUACIÓN INICIAL

El primer paso para crear una dieta personalizada es realizar una evaluación exhaustiva de tu salud, hábitos y objetivos.

Mediante un cuestionario se analiza:

- Análisis de hábitos alimenticios
- Nivel de actividad física
- Objetivos personales
- Medidas actuales

2 CÁLCULO DE NECESIDADES

Con base en los datos obtenidos, se crea un plan alimenticio que:

- Se ajusta a tu metabolismo: Cada persona tiene un metabolismo único.
- Equilibrio de macronutrientes
- Preferencias alimenticias y restricciones.
- Comidas balanceadas y sostenibles:

3 SEGUIMIENTO

A medida que avanzas con la dieta personalizada, se realiza un seguimiento continuo para evaluar el progreso.

BENEFICIOS

- Eficacia mejorada: Al ser adaptada a tu cuerpo y necesidades, la dieta es más efectiva.
- Sostenibilidad: Al estar alineada con tus gustos y estilo de vida, es mucho más probable que mantengas los cambios a largo plazo.
- Mayor bienestar: te sentirás mejor física y emocionalmente durante todo el proceso.