



ADELGAZAR CON SALUD

En primer lugar NO EXISTEN DIETAS MILAGRO, se debe seguir una dieta equilibrada y acompañada de ejercicio físico. A continuación os detallamos una serie de recomendaciones:

- **No dejar de comer alimentos de una manera drástica.**
- **Seguir una dieta apetecible y factible para realizarla.**
- **Cuanto menos calorías mejor o hacer ejercicio físico para eliminarlas.**
- **Se deben respetar las proporciones adecuadas de todos los nutrientes para evitar malnutrición: 15% de proteínas, 30% de grasas y 55% de hidratos de carbono.**
- **Las dietas hiperproteicas son desaconsejables en niños, adolescentes, mujeres en edad fértil, embarazadas y ancianos.**
- **En caso de obesidad, las dietas ricas en carbohidratos funcionan. Debe hacer un seguimiento un médico.**

MEJORAMOS TU CALIDAD DE VIDA



www.belle.es - belle@belle.es - 985 510 178