

SALUT & BELLESA

El millor pla per a l'“operació biquini”

CONSELLS PER FER DIETA. La nutricionista Núria Vélez, de CEMU, explica les pautes per aconseguir perdre pes

Arriba l'estiu i a mesura que ens anem traient capes de roba van aflorant corbes indesitjables. I vénen les presses per fer desaparèixer aquells quilos de més acumulats durant l'hivern i poder lluir “dignament” el biquini a la platja. Les enquestes indiquen que el 70% dels espanyols estan fent dieta aquests dies per sentir-se millor. Però bona part ho fan sense assessorament mèdic. A la clínica CEMU recorden la necessitat de rebre un seguiment especialitzat si es vol perdre pes de manera saludable. L'especialista Núria Vélez, recentment integrada al departament de Dietètica i Nutrició d'aquest centre, respon als dubtes més freqüents.

Hi ha mètodes efectius per perdre pes i no tornar a guanyar-lo?

Existeixen mètodes molt segurs i efectius i d'altres que no ho són tant. Perquè una dieta tingui bons resultats ha de complir com a requisits que s'adapti a les nostres necessitats específiques de nutrients, horaris i preferències alimentaris; que estigui controlada per un professional, i que un cop aconseguit l'objectiu no oblidem la part més important; la dieta de manteniment.

Què hem de tenir en compte abans de començar la dieta?

Només cal que estiguem convençuts que estem fent un favor a la nostra salut, a banda de poder sentir-nos millor.

Per què guanyem pes?

En alguns casos és a causa de la qualitat de la dieta, composta d'aliments rics en sucres d'absorció ràpida i greixos, poca fruita i verdura i molts processats... A més ens costa mantenir a ratlla els ex-



Aprendre a menjar de forma saludable i arribar al pes ideal és possible amb el suport d'un especialista.

70%
DELS ESPANYOLS
COMENCEN A FER DIETA
A L'ESTIU, LA MAJORIA
SENSE SUPORT MÈDIC

cessos ja que cada dia són més freqüents les reunions, celebracions i menjars fora de casa. També l'edat, els trastorns hormonals i la pèrdua de musculatura alenteixen el metabolisme per la qual cosa, si no el mantenim actiu amb l'exercici i no controlem la dieta, sempre tindrem a engreixar-nos.

És habitual trobar a internet dietes “miraculoses” que garanteixen perdre 7 o 8 quilos en una setmana. És saludable? Creu que generen falses expectatives?

No són gens saludables. És important fer dieta sota el control d'un professional. Amb les dietes “miracle” es poden perdre molts qui-

7/8
QUILOS EN UNA
SETMANA. ÉS LA POC
SALUDABLE PROMESA
DE LES DIETES MIRACLE

los perquè són molt hipocalòriques, però hem de tenir en compte que aquesta pèrdua és d'aigua i de massa muscular, i no de greix. Per tant reduïrem el nostre metabolisme basal i quan tornem a la dieta habitual tindrem un gran efecte rebot.

Quin tractament dietètic proposeu a la clínica CEMU?

L'única dieta amb què treballem i que ofereix una ràpida pèrdua de pes és la dieta d'aportament proteic. És un pla nutricional apropiat per a persones que han de perdre molts quilos. Està controlada pel doctor Miquel Utset i s'asseixeix sense pèrdua de massa muscular ni efectes secundaris, amb una reeducació d'hàbits alimentaris, el que assegura l'èxit.

I el temut efecte rebot... Hi ha algun secret per no patir-lo?

Un cop estiguem en el nostre pes objectiu comencem una etapa que ha de durar sempre amb una dieta equilibrada que ens mantingui en el pes adequat. I això significa que no podem tornar a menjar com ho fèiem. Hem de fer un canvi d'hàbits o, d'altra manera, l'efecte rebot està assegurat!

La mesoteràpia com a complement és efectiva?

Tots els pacients que fan dieta i l'acompanyen amb aquest tractament, que ajuda a eliminar els punts de greix localitzats, estan molt contents pels seus resultats.

I si no es té temps per fer exercici? Es pot compensar d'alguna manera?

Rotundament, no. L'exercici físic té molts efectes positius sobre el nostre cos. A la clínica fem programes personalitzats amb el preparador físic Ramon Esteban. //

CEMUREDUIT

Objectiu

Baixar pes de manera ràpida i efectiva (3-6 kg en un mes)

- Personalitzada
- Antioxidant i Antiaging
- Elimina Toxines
- Alliberem la retenció de líquids
- Neteja l'Organisme
- Equilibrada i saludable

P.V.P. 25€/setmana (pack mínim 3 setmanes)

Truca sense compromís per demanar una visita informativa



info@cemu.cat
www.cemu.cat

Pl. Comte Guifré, 1
local 3 - Vapor Gran
08221 Terrassa

tel. 937 885 395
mòb. 637 474 498
mòb. 663 177 417