

Estimado amigo:

Le presentamos un plan de comidas equilibrado exclusivamente para usted.

Este PLAN ha sido calculado teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales, su estado físico y/o patológico, así como sus preferencias gastronómicas. Es por ello que este plan es "personal e intransferible", pensado para que le aporte todo aquello que su organismo precisa en las cantidades y proporciones adecuadas de modo que pueda realizar todas las funciones vitales y poder conseguir el peso deseado.

Todos los ingredientes que encontrará en este plan, aportan a su organismo las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, oligoelementos, minerales y fibra que éste necesita.

Si en este plan encuentra ingredientes que antes no había tomado en otros regímenes o que usted crea que no son idóneos para conseguir el peso deseado, no se alarme ni sorprenda, pues no existen alimentos que por si solos y en cantidades adecuadas engorden o adelgacen. La DIETA EQUILIBRADA le permite comer de todo y esta es precisamente una de sus grandes ventajas. Comer de todo, pero en la cantidad justa.

Tenga en cuenta estas consideraciones: Una dieta de menos de 1.500 calorías al día no es saludable. Su cuerpo empezara a notar hambre (inanición) y su metabolismo reducirá la velocidad para conservar energía. Esto, por supuesto, es exactamente lo que usted no quiere. También con menos de 1.500 calorías al día es muy difícil conseguir todos los nutrientes que usted necesita para estar bien de salud. Hablando nutritivamente usted puede perder más si aumenta su ejercicio. (Vea la tabla de consumos que le enviamos con el informe.)

Atención tenga presente que sus necesidades pueden variar, por favor en caso de duda vuelva a consultarme.

Servicio de Nutrición:

Dr. Lazari Vidal