



< Anterior | Los males del exceso de trabajo

Tweet

¿Te ha gustado?



© Getty Images

Por José Luis Díez Gardé

Aprende a comer en 24 días

Pierde peso y recupera la forma en tres semanas.

07/03/2012

Regresa Slimane como director creativo, en este caso de Yves Saint Laurent, y la pregunta es si la figura extra slim con la que controló los primeros años del siglo XXI desde Dior Homme se volverá a poner de moda. Recordemos que, según se cuenta, Karl Lagerfeld adelgazó porque quería entrar en uno de los diseños de Slimane.

A propósito de esto, o pensando si queremos ya en que en breve estamos en primavera y hay que recuperar la forma, nos hemos interesado por un nuevo protocolo de adelgazamiento que proponen desde la prestigiosa Clínica Planas.

La Dieta Enteral Planas es un tratamiento que en 24 días consigue no sólo que adelgacemos si no que, además, aprendamos a comer saludablemente. Se consigue una reeducación alimentaria pensada para que las personas con sobrepeso (aquellas cuyo índice de masa corporal está entre 25 y 29,9) pierdan peso.

Este protocolo, que no está indicado para cualquier persona, se divide en dos fases. En la

primera, que requiere ingreso en la Clínica Planas de uno a diez días, el paciente se nutre a través de una sonda nasogástrica de 2mm de grosor por la cual se administra la nutrición enteral (que estaba hasta ahora reservada a enfermos internados en una Unidad de Cuidados Intensivos). Esta llega directamente y de manera continuada al estómago ayudada por una bomba peristáltica que se lleva en una mochila.

Se completa esta primera fase con una serie de ejercicios físicos controlados por un entrenador personal y tratamientos con aparatología médica para acelerar el consumo de grasa.

Durante la primera semana de la segunda fase, el paciente comienza a ingerir alimentos sólidos y suplementos nutricionales. Será en los siete días siguientes cuando se comience la ingesta alimentaria personalizada que irá enseñando al paciente cómo, cuándo y cuánto tiene que comer en cada momento, consiguiendo así la reeducación alimentaria en la que se aprende a comer saludablemente, no se recuperan los kilos perdidos y se mantiene el contorno corporal conseguido.

De esta forma, no sólo recuperamos nuestra forma o conseguimos bajar peso, si no que aprendemos a comer bien. Esto es lo que más nos ha llamado la atención. No sólo se trata de eliminar lo que está de más en nuestro cuerpo. Hay que saber qué nos viene bien, qué podemos comer y qué es mejor apartar de nuestra dieta (entendiendo dieta como "conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento").

Ya estamos prevenidos por si vuelve el estilo Slimane.



Fernando Alonso, a lomos del Ferrari 458 Italia

Lo que hace nuestro piloto más internacional cuando no trabaja es... conducir.

Publicidad

Suscríbete online
>> y consigue un 25% de descuento