



# Nutrición dinámica para control de peso

Este plan está diseñado para que puedas tener una composición corporal saludable comiendo a saciedad y sin rebote. Se busca reducir la grasa visceral que puede ocasionar enfermedades como el síndrome metabólico. Consta de un plan de hábitos progresivo de alimentación baja en carbohidratos donde aprenderás qué, cuándo y cómo comer. Aparte de la nutrición, se incluyen otros hábitos de salud que pueden tener efectos muy positivos en tu vida, como la suplementación adecuada, el sol, el movimiento, el descanso, la respiración consciente y el journaling para comedores emocionales.

## ¿En qué te puede ayudar?

- Ayuda a que puedas conocer mejor tu cuerpo y sus procesos
- Ayuda a reducir la grasa visceral y subcutánea
- Ayuda a mejorar la composición corporal
- Ayuda a reducir el síndrome metabólico (glucosa, colesterol, triglicéridos)
- Ayuda a mejorar la movilidad
- Ayuda a mejorar el autoestima
- Ayuda a reducir el riesgo de infarto
- Ayuda a mejorar el descanso nocturno
- Ayuda a mejorar tu relación con la comida
- Ayuda a conocer las emociones que te llevan a abusar de la comida
- Ayuda a tener un estado de ánimo más estable
- Ayuda a eliminar la necesidad de medicamentos