

Control de Peso

Duración: La señalada por el DR.



Es un proceso que implica un enfoque equilibrado en la alimentación y la actividad física, y que debe adaptarse a las necesidades individuales de cada persona.

¿Para qué sirve?

Mejorar la salud física:

Aumentar la energía y el bienestar

Mejorar el estado de ánimo:

Mejorar la movilidad

- Ayuda a prevenir y controlar enfermedades crónicas asociadas con el sobrepeso y la obesidad, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, colesterol alto, ciertos tipos de cáncer, problemas articulares y del sueño.
- Mantener un peso saludable mejora los niveles de energía, reduce la fatiga y contribuye a una mejor calidad de vida
- Se ha demostrado que el ejercicio y una dieta saludable reducen los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorando la autoestima y la confianza.
- Reducir el peso corporal disminuye la presión sobre las articulaciones, mejorando la movilidad y aliviando el dolor en personas con problemas como la artrosis.

