

## RECUPERA TU PESO SALUDABLE CON NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

En el control de peso va a influir un 80% la alimentación y en un 20% el ejercicio físico. Este año Premium Madrid **Regala Salud**. Te ofrecemos el **Plan de Nutrición y Entrenamiento** de 6 semanas donde de una vez por todas adquirirás hábitos alimentación y ejercicio saludables que te ayudarán a **controlar tu peso para siempre sin pasar hambre**.

**Actualmente está de moda practicar el ayuno intermitente y la restricción en los horarios de comidas** como una estrategia para luchar contra el exceso de peso. A esta moda contribuyen personajes famosos que se suman a ella como Elsa Pataky (actriz) o Jack Dorsey, (CEO de Twitter).

**Existen varias formas** de ayuno intermitente o restricción horaria de ingestas como estar uno o varios días sin comer, estar 16 horas sin comer, comer una vez al día, etc...

A pesar de la infinidad de opciones, **no hay evidencia científica sólida para conocer si es seguro y efectivo** en la pérdida de peso a medio y largo plazo, así como sus posibles beneficios en otras patologías asociadas al exceso de peso.

De hecho, **debe ser un médico o dietista-nutricionista colegiado quien evalúe la idoneidad, el tipo y la duración de la restricción** porque no es apto para todas las personas. Está totalmente contraindicado para personas con alguna enfermedad o bajo peso, niños, ancianos o mujeres embarazadas o lactantes, así como para personas que padezcan o hayan padecido desórdenes alimenticios.



Sabemos que **llegan las fiestas navideñas donde se comenten excesos** tanto con la comida como con el alcohol y que podéis plantearos esto como la opción ideal que menos os va a costar para perder de manera rápida esos kilitos que has cogido. **En Premium Madrid no somos partidarios de “Dejar de comer para después comértelo todo” o “Dejar de comer por haberte comido todo”** porque en nuestra práctica clínica diaria vemos que los atajos no suelen ser tan sencillos de recorrer como en un principio podrías pensar.

En estos casos, **puedes tender a complicar tu relación con la comida, aumentando tu voracidad y tu deseo por alimentos poco saludables** ricos en calorías, grasas, sal y/o azúcar como hamburguesas, helados, snacks salados, bollería industrial, entre otros.

**En estos abordajes donde dejas de comer para luego comer cualquier cosa** tu cuerpo va a perder peso en forma de agua y musculatura principalmente. Con el tiempo el peso perdido se recupera en forma de depósitos de grasa pero no de musculatura. Cuando esto ocurre estás atacando directamente a tu salud y va más allá de la talla de ropa.

Si te has visto reflejado o estás cansado de hacer mil dietas para controlar tu peso **la solución está en llevar una alimentación saludable y equilibrada a tus necesidades.**

**En Premium Madrid apostamos porque aprendas a comer y a tener una relación saludable con los alimentos que te rodean** porque dejar de comer en un país donde nos encanta comer no es el camino en absoluto.

**El éxito** de nuestro abordaje reside en que **tú vas a ser quien lidere tu cambio** para conseguir tus objetivos de salud a través de una **mejor alimentación**, adquiriendo **nuevos hábitos nutricionales** de una manera sencilla, flexible, fácil de entender, acordes con tu realidad y perdurables porque te permitirá reconocer los signos de saciedad, sed y hambre para fraccionar las ingestas y optar por opciones más saludables.

Además de llevar una alimentación saludable es necesario comenzar con un plan de entrenamiento diario que te ayude a mejorar tus capacidades físicas básicas, mejore tu condición física general, te permita llevar una vida cotidiana lo más activa posible así como ayudar a que la bajada de peso sea más constante y duradera en el tiempo.

En Premium Madrid ponemos a tu disposición toda la tecnología, los recursos y el tiempo de nuestros profesionales altamente cualificados en actividad física y deporte para que tú consigas ese peso saludable siempre de manera segura y efectiva.

El ejercicio físico de resistencia requiere de conocimientos, práctica y puede resultar aburrido o complicado cuando se desconoce por eso tendrás un Entrenador Personal todo el tiempo contigo que te hará una valoración inicial, te confeccionará tu plan de entrenamiento semanal, te acompañará en la realización de las rutinas físicas corrigiéndote, explicándote y animándote en todo momento para la consecución de los objetivos.

El punto de partida es la valoración inicial de tu situación inicial de tus capacidades físicas, tu conocimiento técnico así como tu estado de salud. Con esta información se confecciona el plan de entrenamiento personalizado donde se recogen los objetivos y los tiempos de consecución



de los mismos. Los **objetivos** siempre están adaptados a ti, son lo suficientemente **ambiciosos** para conseguir resultados en el menor tiempo así como **realistas y centrado en tus necesidades y preferencias** para evitar la frustración, el abandono y disminuir el riesgo de lesiones.

**Recuerda**, este año Premium Madrid **Regala Salud**. Te queremos ofrecer el **Plan de Nutrición y Entrenamiento** de 6 semanas donde de una vez por todas adquirirás hábitos alimentación y ejercicio saludables que te ayudarán a controlar tu peso para siempre sin pasar hambre.

**Este plan incluye 6 planes de entrenamiento semanal individualizado, 6 sesiones de entrenamiento personal y 4 consultas de nutrición individual.**

Puedes comprar este plan para ti o regalárselo a alguien que te haya venido a la mente mientras lees. ¡¡Si es así tienes que saber que te ahorras 160€!! **El precio del plan es de 500€.**

¡Anímate porque **regalar salud** es el mejor de los regalos!!!!

CONOCE A NUESTROS DOCENTES



## EQUIPO DOCENTE



### ***Mónica Barreal***

Directora del área de nutrición en Premium Madrid

- Experta en Obesidad y Fertilidad.
- Formadora nutricional en centros educativos y empresas.
- Divulgadora nutricional en Televisión (Telemadrid, La Sexta).
- Diplomada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Granada).
- Maestría en Nutrición Bariátrica (Instituto de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud de la Ciudad de México).
- Experta en Hostelería: especialidad Cocina (Escuela de hostelería La Cónsula).



### ***Isabel Borrás***

Nutricionista

- Especialista en nutrición clínica avanzada. ICNS (Instituto de formación avanzada en nutrición y salud).
- Máster en química agrícola y nuevos alimentos. Especialidad alimentación y salud (Universidad Autónoma de Madrid)
- Especialista en genómica nutricional y nutrición personalizada. IMDEA –Alimentación (Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación)
- Estudios de Postgrado en Principles of Genetic Epidemiology and Genomics in Molecular Medicine. Erasmus University Medical Center Rotterdam (Institute for Health Sciences. Netherlands).
- Especialista en genética médica (Universidad de Valencia)
- Especialista en nutrición y dietética aplicada al deporte (FUNIBER)
- Nutricionista (Universidad Alfonso X el Sabio)
- Experiencia como nutricionista en investigación, consulta clínica y en oficina de farmacia
- Formación básica en nutrición aplicada a la patología musculoesquelética





### ***Jorge Buelga***

Director del área de actividad física y salud

- Doble graduado en ciencias de la actividad física (CCAFYD) y fisioterapia por la universidad europea de Madrid.
- Master oficial en Terapia Manual por la universidad de Alcalá.
- Formación básica y avanzada en ecografía musculoesquelética, Método RUSSI.
- Especialista en síndrome del dolor Miofascial y fisioterapia invasiva.
- Especialista en fibrólisis diacutanea intratisular (Ganchos).
- Especialista en regeneración de partes blandas Mecanotransducción y entrenamiento neuromuscular.
- Especialista en control motor.
- Especialista en stretching global activo (SGA).



### ***Christian Villar***

Responsable del servicio de entrenamiento personal

- Licenciado de Ciencias de la Actividad Física y del deporte (CCAFYD)
- Diplomado de Magisterio de Educación Física por el C.E.S. Don Bosco (Universidad Complutense de Madrid)
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física por la Universidad de Alcalá de Henares
- Experto Universitario del Método Pilates Deportivo por la Universidad de Alcalá de Henares.
- Master de Prevención y Readaptación de Lesiones Deportivas en el fútbol por la RFEF y la Universidad de Castilla la Mancha.
- Experto Universitario de Entrenamiento Personal por el INEF de Madrid.
- Especialista en Stretching Global Activo (SGA).

[Visita nuestras instalaciones](#)