

Doctora Reyes Sabater Sánchez: Médico de Familia y Especialista en Medicina Estética

Dieta Pronokal: Una dieta proteinada con gran éxito entre los pacientes de Humanline

1 Reyes Sabater

Las dietas proteinadas, hoy en día, hacen furor entre los pacientes que desean perder peso y que no han tenido el resultado esperado con otras dietas como las hipocalóricas, bien por no obtener los efectos inmediatos, o bien porque tras conseguir el resultado esperado no han tenido la motivación suficiente para continuar con un mantenimiento necesario.

El fundamento de la dieta proteinada se basa en el cambio de hábito de nuestro organismo donde pasamos de obtener nues-

tra fuente principal de energía de los hidratos de carbono, a obtenerla de los lípidos, es decir, quemamos grasa para obtener la energía necesaria para nuestro normal desarrollo. Esto se consigue mediante una alimentación estricta basada en el consumo de proteínas puras durante las primeras fases del tratamiento, restringiendo el consumo de lípidos e hidratos de carbono al máximo. De esta forma, nuestro cuerpo se verá en la obligación de quemar los depósitos de grasa que tenemos para obtener la energía y no

como habitualmente hace de los HC y grasas de la ingesta.

La pérdida de peso que notará el paciente preservará la musculatura puesto que estamos aportando las proteínas necesarias para ello y se basará en la pérdida del volumen de aquellas zonas donde tenga más concentración de grasa, con lo que conseguimos un efecto de pérdida de peso y remodelación de la silueta.

Las ventajas de la dieta proteinada son: una pérdida rápida de peso, una ausencia de hambre desde el segundo o tercer día

(causada por la cetosis controlada en la que mantenemos a nuestros pacientes), eliminación de las grasas manteniendo la masa muscular y mejoría de la calidad de la piel gracias al aporte proteico y vitamínico.

La Dieta Pronokal consiste en un programa de adelgazamiento personalizado para cada caso que no termina al conseguir el peso deseado, sino que acompaña al paciente durante la fase de mantenimiento del mismo (unos dos años) ya que nuestro objetivo es que este resultado sea

prolongado en el tiempo gracias a una reeducación alimentaria. Para ayudar a conseguir estos objetivos contamos con el apoyo de nutricionistas, médicos, psicólogos y enfermeros. Es un método seguro de adelgazamiento que se realiza bajo estricto control médico con sesiones de evaluación continua y extracción de analíticas del paciente para preservar ante todo la salud, nuestro bien más preciado.

Si desea conocerlos puede consultar sin compromiso: Humanline telf. 956785333.

Pronokal Diet: A protein diet that has been a great success among our patients

There is currently a great deal of enthusiasm for protein diets among patients who want to lose weight and have not had the result they were hoping for with other regimens like the hypocaloric diet, either because they do not obtain immediate effects or because after achieving the expected result they do not have sufficient motivation to continue with the necessary maintenance.

The protein diet is based on changing the body's habit of using carbohydrates as its main source of energy, to obtaining it from lipids, or in other words to burn fat in order to obtain the energy needed for everyday life. This is achieved through a strict diet based on consuming pure proteins during the initial stages of the treatment, restric-

ting consumption of lipids and carbohydrates as much as possible. This forces the body to burn its fat deposits to obtain energy, which it normally acquires from carbohydrate and fat intake.

The weight loss noticed by the patient will preserve the musculature because the necessary proteins are being consumed and volume will be lost in the areas where there is the highest concentration of fat, slimming and reshaping the figure.

The advantages of the protein diet are: quick weight loss, an absence of hunger from the second or third day (caused by the controlled ketosis that our patients are kept under), elimination of fat while maintaining muscle mass and improvement of skin quality thanks to the

protein and vitamin intake.

The Pronokal Diet consists of a slimming programme that is adapted to each case which does not end when the desired weight is achieved; rather, it accompanies the patient during a maintenance phase (around two years) because the objective is for a lasting result thanks to a dietary re-education. To help achieve these objectives the patient has the support of nutritionists, doctors, psychologists and nurses. It is a safe slimming method undertaken under close medical control with continual evaluative sessions and analysis of the patient so that health, our most important asset, is prioritised.

To find out more, consult us with no obligation: Humanline tel. 956785333



Nuevo servicio de atención médica 24 horas



Parte del nuevo equipo médico de Flying Doctors que presta servicio junto a Humanline



Gracias a este acuerdo, Humanline cuenta con varios vehículos médicos