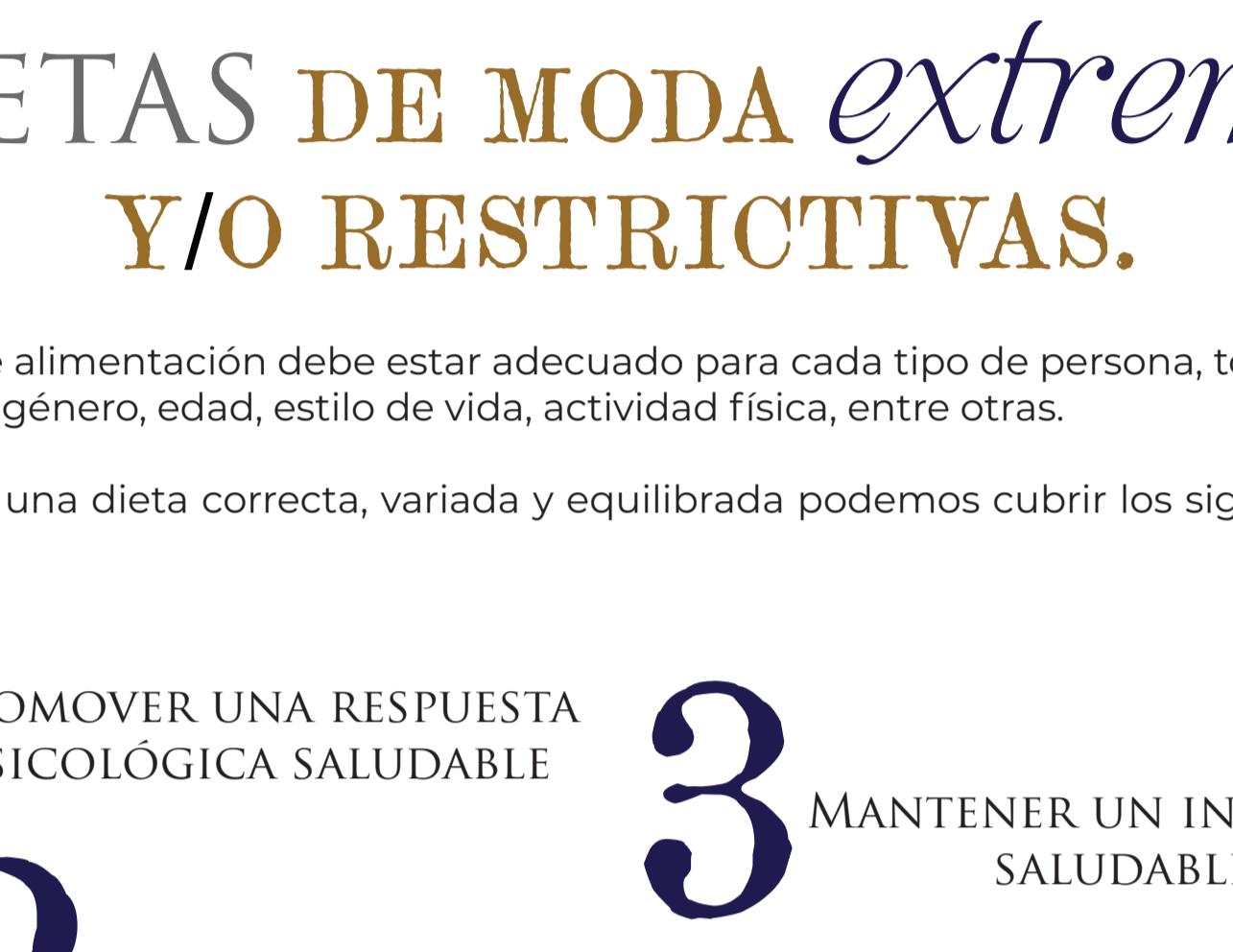


EL EFECTO POST-VACACIONES..... *y las dietas de moda!*

La alimentación humana a través de la historia se ha visto influenciada por factores religiosos, político-económico, costumbres y modas, favorecidas actualmente por los medios de comunicación.

Es muy común que al finalizar las vacaciones y fiestas decembrinas y con el cambio en la rutina diaria surge la preocupación por regresar al peso anterior o bajar aún más. Todo esto surge, en parte por la mercadotecnia constante que aparece en redes sociales, el cual genera pánico en las personas y miedo a permanecer así y por otro lado, la falta de aceptación con uno mismo y comparación con los demás.



Las personas que no están satisfechas con su figura, suelen tomar medidas extremas o desesperadas para conseguir el aspecto físico esperado; y una de las formas más comunes para conseguir esto es mediante las dietas, cualquiera que sea, pero con un resultado inmediato, por lo que se vuelve más propenso a caer en

DIETAS DE MODA *extremas* Y/O RESTRICTIVAS.

El plan de alimentación debe estar adecuado para cada tipo de persona, tomando en cuenta el género, edad, estilo de vida, actividad física, entre otras.

Teniendo una dieta correcta, variada y equilibrada podemos cubrir los siguientes aspectos.

- 1 PROMOVER UNA RESPUESTA PSICOLÓGICA SALUDABLE
- 2 PROMOVER UNA RESPUESTA HORMONAL SALUDABLE
- 3 MANTENER UN INTESTINO SALUDABLE
- 4 MANTENER LA FUNCIÓN INMUNE, MINIMIZANDO LA INFLAMACIÓN

Los alimentos que elegimos ejercen una influencia psicológica poderosa, así como en la parte hormonal y el metabolismo. De lo contrario, afecta el tracto digestivo, que es un medio de defensa dentro del cuerpo, pudiendo impactar en el sistema inmune y teniendo riesgo de enfermedades.

Cuando se inicia un plan de alimentación de restricción, empezamos a tener una respuesta psicológica distorsionada, lo cual puede generar ansiedad e irritabilidad.

forting proteíca 5:2

hipocalórica volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica

Atkins

Dukan

paleodieta

disociativa

depurativa

ketogen

proteína

5:2

hipocalórica

volumétrica