

CONSEJOS

Llega octubre, vuelve a tu rutina de hábitos saludables

► El verano se despide y la nutricionista de la Clínica Morano propone volver a la rutina con unos hábitos saludables

Cati Neus Abraham
PALMA



■ A la mayoría, el verano nos hace salir de la rutina y desconectar de nuestros hábitos saludables.

Si aún no lo hemos hecho, octubre es el mes perfecto para volver a centrarnos en el deporte y la buena alimentación, aprovechando la vuelta al colegio, al trabajo y en general a nuestros horarios habituales.

La mejor forma de empezar de nuevo es poniéndose en manos de profesionales y en la Clínica Morano contamos con todas las claves para conseguirlo.

Nuestra filosofía nunca falla. Te proponemos ponerte en forma, cambiar tus hábitos de alimentación a un estilo de vida sano y todo ello complementado con alguno de los tratamientos que será pactado con nuestro equipo de médicos.

En cuanto al ejercicio, es interesante ponerse en manos de profesionales de la actividad física, así como comprobar el estado de salud mediante una analítica o una prueba de esfuerzo, dependiendo de la actividad que vayamos a realizar.

Por parte de la dieta, debemos ser conscientes de que ahora es uno de los momentos en los que más información recibiremos sobre ofertas para perder peso,

«Acudir a un nutricionista cualificado es esencial para perder peso de la mejor manera»

ya sea con dietas milagro o todo tipo de métodos con los cuales bajaremos peso sin cambiar nuestro estilo de vida, pero debemos ser conscientes de que esto sólo nos llevará al famoso “efecto rebote”.

Por eso, acudir a un nutricionista cualificado es esencial para perder peso de la mejor manera, ya que esta pérdida no debe ser de forma drástica y esto se consigue mediante una dieta personalizada y una interiorización de los hábitos alimenticios que más convienen a cada uno.

Nuestras recomendaciones principales son:

- Tener en cuenta nuestras circunstancias personales y no confiar en las dietas milagro.
- Marcarse objetivos realistas y a corto plazo.
- Ser pacientes a la hora de conseguir el objetivo marcado. El hecho de obtener resultados en el tiempo adecuado, nos ayudará a conseguirlo de forma saludable.



La nutricionista Cati Neus Abraham, junto al Doctor Alberto Morano. CLÍNICA MORANO

Si mantienes la dieta y el ejercicio pautado por un profesional de forma constante, complementado con tratamientos estéticos y respetando el tiempo aconsejado, cumplirás todo lo que te propongas y podrás mantener los há-

bitos adquiridos en el tiempo. Así reducirás la probabilidad de verte en la misma situación.

Ven a visitarnos y te informaremos de todas las posibilidades y opciones que podemos ofrecerte.

MÁS INFORMACIÓN

Clínica Doctor Morano

C/ Baró de Pinopar, 12. Palma.

☎ 971 71 81 21

🌐 www.doctormorano.com



lipoláser

Adiós a la grasa localizada y rebelde

Remodela la figura eliminando de manera permanente la grasa localizada y eliminando la flacidez de la silueta en una sola sesión de corta duración.

- Técnica no quirúrgica mínimamente invasiva
- Anestesia local y reincorporación inmediata
- Disminución de volúmenes cadera, abdomen, rodillas, pubis, brazos, ginecomastia, papada...

Solicita información sin compromiso.

CLÍNICA
morano
medicina estética

Barón de Pinopar 12-1º
07012 Palma t 971 718 121
doctormorano.com
f t i o