



PÉRDIDA DE PESO SALUDABLE

para hombres y mujeres

MZ-MEDICAL

science with humanity

PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO BASADOS EN EVIDENCIA CIENTÍFICA

El aumento de peso es extremadamente común y afecta tanto a hombres como a mujeres. La grasa abdominal conlleva condiciones metabólicas adversas como ser el aumento de los niveles de glucosa y colesterol, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

*Una dieta hipocalórica y nutricionalmente incompleta expone especialmente a las mujeres, a riesgo de desarrollar **osteoporosis y fracturas asociadas.***

*Asimismo una dieta restrictiva o con exceso de alimentos procesados, puede producir deficiencias en micronutrientes y afectar directamente nuestro **estado de ánimo y energía mental.***

*Muchos programas de pérdida de peso son exitosos a corto plazo pero **no logran mantenerse en el tiempo.** Uno de los motivos es porque son dietas que sólo reducen masa muscular magra. La disminución metabólica que ocurre después da como resultado la pronta recuperación de la masa grasa, perpetuando así el problema.*

*Es por ello que el objetivo de nuestros programas se enfoca en la pérdida de peso y también, en **mejorar otros parámetros como la presión arterial, los niveles de lípidos y glucosa, la inflamación crónica sistémica, a mantener laumentar la densidad ósea y la masa muscular magra a la vez que vamos recuperando, la energía física y mental.***

Partiendo de los conocimientos adquiridos durante 20 años de experiencia y respaldados por evidencia científica, brindamos un enfoque integral, sensato y efectivo para lograr pérdida de peso y mejorar la salud en general.

Estaremos encantados de ayudarle.



Dr Maria Zalazar
*Directora Médica y Fundadora
de MZ-Medical*

INDICE

Objetivos	P. 4
Estrategias	P. 5
▶ A. Programa de pérdida de peso rápido	P. 6
Duración. Soporte. Evaluación y seguimiento. Informe.	
▶ B. Programa para alcanzar y mantener un peso saludable	P. 7
Duración. Evaluación de necesidades nutricionales. Plan nutricional personalizado. Soporte. Suplementos dietarios específicos. Supervisión. Informe.	
▶ C. Programa de mantenimiento de peso	P. 8
Duración. Consulta. Plan de comidas equilibrado. Soporte. Suplementos dietarios. Evaluación. Informe.	
Información General	P. 9
Resultados primarios y secundarios. Beneficios y limitaciones.	
Contacto	P. 10

Bajar de peso mientras mejoramos su salud.

NUESTROS PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO

Diseñados para ofrecer una ayuda práctica, esté donde esté



El sobrepeso puede comprometer la salud y desafiar la identidad, la autoestima, la imagen corporal e incluso, las relaciones interpersonales. Con esto en mente, nuestros programas de pérdida de peso están diseñados para ayudarlo a:

- ✓ Reducir en forma segura la grasa corporal sin perder masa corporal magra
- ✓ Lograr una pérdida de peso sostenible
- ✓ Recuperar la energía física y emocional
- ✓ Detener las fluctuaciones de peso
- ✓ Disminuir la incertidumbre a través del apoyo continuo
- ✓ Evaluar su propio progreso
- ✓ Mejorar los niveles de colesterol y glucosa de forma natural
- ✓ Reducir la presión arterial y circunferencia de cintura
- ✓ Generar cambios pequeños y sencillos para adelgazar fácilmente
- ✓ Minimizar de forma segura los factores de riesgo de enfermedades crónicas
- ✓ Reducir la inflamación crónica
- ✓ Finalmente, incorporar hábitos nuevos y más efectivos que funcionen para usted y pueda aplicarlos a diario.

PÉRDIDA DE PESO SALUDABLE

Estrategias

Lo guiaremos en cada etapa del proceso para que pueda bajar de peso y mejorar su salud a través de las siguientes estrategias:



PLAN de COMIDAS

Su vida entera puede cambiar realmente si sigue un plan de comidas adecuado. Esto se le proporcionará junto con una lista de compras.



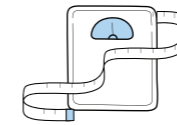
ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física puede y debe ser placentera. Recibirá orientación y apoyo para lograr una pérdida de peso a largo plazo y evitar que lo recupere, gracias a una rutina de actividad física.



CAMBIO de HÁBITOS

Le proporcionaremos, en forma remota, consejos prácticos tendientes a modificar hábitos no saludables y optimizar así, la eficacia del programa.



EVALUACIÓN y SEGUIMIENTO

Evaluación y seguimiento de peso, nutrición y actividad física cada 7 días.



SOPORTE REMOTO

Soporte y asesoramiento personalizado los 7 días de la semana



SUPLEMENTOS DIETARIOS

Si fuese necesario le propondremos fórmulas de micronutrientes de amplio espectro y otros suplementos específicos para ayudarlo a aumentar la energía física y mental y mantener una masa corporal magra metabólicamente activa



PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO RÁPIDA

No requiere cita previa

- ▶ **Duración:** 4 semanas
- ▶ **Estrategia:** Un programa de pérdida de peso simple y fácil que puede seguirse completamente en línea.
- ▶ **Soporte:** Soporte semanal via email
- ▶ **Evaluación y seguimiento:** Control de peso, nutrición y actividad física cada 7 días.
- ▶ **Informe:** Discusión médica de su progreso y recomendaciones posteriores al programa.



Este programa le permitirá comenzar de inmediato un plan nutricional de 4 semanas y obtener cada 7 días, soporte médico por correo electrónico.

Nuestro programa de pérdida de peso rápido está pensado para personas que no tienen problemas de salud y desean perder peso en 4 semanas.

PROGRAMA PARA ALCANZAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE

Diseñado para mejorar su estado de salud general

- ▶ **Duración:** 12 semanas
- ▶ **Estrategia:** Después de la primer consulta y habiendo comprendido las características de este programa específico, podrá comenzar a vivenciar su progreso semanalmente (basado en un cuestionario de autoevaluación). Las medidas finales y la autoevaluación se tomarán después de la semana 12.
- ▶ **Consulta:** Este programa comienza con una consulta remota de 45 - 60 minutos donde se investigarán sus condiciones de salud y el uso de medicamentos. También se realizará una historia clínica personal y familiar previa. Se le pedirá que proporcione peso, altura, presión arterial y otros parámetros al inicio y al final del programa. Si bien las pruebas de diagnóstico de laboratorio se pueden revisar en cualquier momento, recomendamos que las envíe una vez que decida unirse al programa.
- ▶ **Plan nutricional personalizado:** Después de la primera consulta, recibirá un plan nutricional personalizado de 6 semanas y tendrá acceso a soporte médico mediante correo electrónico, en todo momento.
- ▶ **Soporte:** Su progreso se evaluará de forma remota una vez por semana, pero el soporte por correo electrónico estará disponible en cualquier momento que nos necesite.
- ▶ **Integración:** Después de 6 semanas recibirá un nuevo plan nutricional de 6 semanas que se adaptará a su progreso e integrará algunas medidas para ayudarlo a mantener su peso corporal.
- ▶ **Suplementos dietarios:** Para mejorar la composición corporal manteniendo la masa corporal magra y su estado nutricional, podríamos proponerle incluir suplementos dietarios.
- ▶ **Evaluación:** Valoración semanal de peso, nutrición y actividad física.
- ▶ **Informe:** Discusión médica de su progreso y recomendaciones posteriores al programa.



Un programa completo que le permitirá adelgazar, mejorar su salud en general y adquirir los conocimientos y habilidades para mantenerse en un peso óptimo.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE PESO

Mantener la pérdida de peso será mucho más fácil

- ▶ **Duración:** 12 semanas
- ▶ **Consulta:** Este programa comienza con una consulta remota de 45 minutos donde nos enfocaremos en sus características individuales para determinar qué estrategias deben implementarse para lograr que, después de una pérdida de peso notable, mantenga ese nuevo peso.
- ▶ **Plan dietario:** Recibirá un plan nutricional inicial de 6 semanas y un segundo plan personalizado a las 6 semanas.
- ▶ **Soporte:** Tu progreso se evaluará de forma remota una vez por semana, pero el soporte por correo electrónico estará disponible en cualquier momento que usted lo necesite.
- ▶ **Suplementos:** Le recomendaremos suplementos dietarios específicos en caso que fuesen necesarios.
- ▶ **Evaluación:** Valoración semanal de peso, nutrición y actividad física.
- ▶ **Informe:** Discusión médica de su progreso y recomendaciones posteriores al programa.



Este programa está enfocado únicamente a mantener el peso de aquellas personas que ya han logrado una notable pérdida de peso.

La razón por la cual creamos este programa es porque sabemos que la etapa de mantenimiento es más difícil que la de pérdida de peso en sí, y las estrategias necesarias para lograr el éxito a largo plazo son diferentes de las que funcionan para la pérdida de peso inicial.

INFORMACIÓN GENERAL

Todos nuestros programas de pérdida de peso son realizados de manera remota



Resultados primarios

- ▶ **Pérdida de peso exitosa:** nuestros programas buscan una disminución de al menos un 5% del total de peso corporal, en 12 semanas.
- ▶ **Mantenimiento de peso exitoso:** su peso objetivo deberá permanecer al menos un 5% más bajo de la línea base durante al menos, 1 año.
- ▶ **Pérdida de peso segura y realista:** su seguridad es nuestra prioridad por eso desaconsejamos seguir dietas populares que inducen un perfil de lípidos en sangre nocivo y aumentan el colesterol LDL. Una pérdida de peso de entre un 5% y un 10% a partir de la incorporación de dieta y actividad física es realista y es posible.

Resultados secundarios


- ▶ **Reducción de los niveles de colesterol, insulina y glucosa:** se ha demostrado que bajar entre un 5% y un 10% de peso tiene un impacto beneficioso para la salud incluyendo mejoras en los índices de glucemia y los niveles de lípidos en sangre (glucosa, colesterol, triglicéridos e insulina) así como también, la reducción de complicaciones relacionadas con la obesidad como por ejemplo el reflujo y la osteoartritis.
- ▶ **Reducción de la presión arterial:** nuestras dietas están diseñadas para ayudar a reducir la presión arterial alta.
- ▶ **Reducción del perímetro de cintura:** entre los resultados físicos también buscamos la disminución del perímetro de cintura.

Beneficios

- ▶ **Programas rediseñados para personas con restricciones dietarias** por razones éticas, de estilo de vida o religiosas.
- ▶ **Esté donde esté:** nuestros métodos son efectivos independientemente del lugar donde viva.
- ▶ **Grandes beneficios de salud:** nuestros programas no sólo se enfocan en la reducción de peso sino que ven la salud como un todo permitiendo de esta manera, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hiperlipidemia o enfermedades cardiovasculares.
- ▶ **Reducción de la necesidad de polimedicación** y en consecuencia, el riesgo que ésto conlleva.

Limitaciones

- ▶ Es posible que necesite menos medicación; por lo tanto, si ha estado usando antihipertensivos o estatinas, podría necesitar consultar a su médico de cabecera para que ajuste la medicación.
- ▶ **Abordajes farmacéuticos y quirúrgicos:** las intervenciones que involucran medicamentos para bajar de peso o cirugías no están incluidas en éstos programas.
- ▶ **En remoto:** al ser una práctica a distancia, no podremos medir personalmente su peso, su presión arterial así como tampoco realizar pruebas de laboratorio; sin embargo, recibirá el apoyo necesario para realizarlos.



Programas
de pérdida de peso
exitosos
basados en las últimas
investigaciones científicas

MZ-MEDICAL

science with humanity

Terapias de reemplazo hormonal personalizadas
y programas de salud orientados
a mujeres de mediana edad.

[EL COMIENZO DE UNA NUEVA ETAPA](#)

worldwide virtual consultations
mz-medical.com



Escanea nuestro código QR de WhatsApp o
envíanos un correo electrónico a
admin@drmariazalazar.com
para consultas y turnos.