GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# DietSalud: ¿Por qué es tan popular una dieta para perder peso?

Actualidad Empresarial | 30/04/2021 | 00:00

**Llevar una alimentación saludable se traduce en una buena salud: comer de forma saludable mantiene el organismo en el peso...**

Llevar una alimentación saludable se traduce en una buena salud: comer de forma saludable mantiene el organismo en el peso ideal, además de aportar energía y colaborar en quedarse lejos de enfermedades como la diabetes o la hipertensión, como se ha visto en Medio de comunicación.

En la actualidad, son muchas más las personas que están en la búsqueda de una vida saludable, comer los alimentos que les proporcionen los nutrientes correctos, hacer ejercicios, consumir mucha agua y productos orgánicos que contribuyan no solo en su bienestar, sino con el medio ambiente.

Muchos están en la búsqueda de asesoría para lograr sus objetivos: equilibrio cuerpo y mente, y en España lo más recomendados para ello son los nutricionistas de DietSalud, quienes desde 2012 prestan sus servicios presenciales, telefónica y vía online no solo para quienes desean perder peso, sino para todas las personas que quieran llevar un modo de vida diferente.

¿Por qué es tan importante una dieta para perder peso?

Además de perder peso y lucir una linda figura, una dieta adecuada sumará salud a las personas. Una dieta sana que incluya las proporciones adecuadas por grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, grasas saludables, lácteos, proteínas y azúcares, permitirá que el cuerpo funcione con naturalidad, y además de cubrir sus necesidades fisiológicas básicas, reduzca el riesgo de padecer enfermedades.

Muchos estudios relacionan la mala alimentación con enfermedades crónicas: cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, entre otras.

Por ello, es importante que las personas que desean bajar de peso cuenten con la ayuda especializada de un nutricionista, que les diga qué comer, cuánto y cómo. Muchos por desconocimiento se privan de comer uno que otro alimento sin saber que todos son necesarios para el organismo o consumen pocas o grandes cantidades, y no consiguen los resultados que buscan.

DietSalud: ¿ Por que tiene tanto éxito Dietsalud ? Nutrición online y presencial en España

DietSalud brinda a las personas la oportunidad de seguir una dieta saludable de mano de los mejores expertos en nutrición tanto online como de forma presencial en las diferentes ciudades de España, así como también permite a los profesionales de esta rama ofrecer sus servicios desde esta plataforma.

Este reconocido equipo multidisciplinario atiende abarca todo tipo de nutrición médica y estética. En sus servicios, incluyen profesionales titulados, personal trainer, test intolerancia alimentaria, coach nutricional, auriculoterapia y más.

Los servicios de esta empresa nutricional son aptos para toda la familia, porque prefieren cambiar los hábitos alimenticios en familia, y no solo de un miembro de ella. Las personas que desean emprender una dieta para perder peso o simplemente cambiar sus viejos hábitos alimenticios pueden visitar su página web y conocer mucho más de cerca qué ofrece este equipo de expertos en nutrición.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/148592-dietsalud-por-que-es-tan-popular-una-dieta-para-perder-peso.htm