GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Dieta personalizada para aprender a comer de una forma saludable

Actualidad Empresarial | 27/06/2022 | 00:00

Para contrarrestar los efectos que producen los malos hábitos alimenticios que registran las personas a lo largo de su vida, los planes de nutrición son cada vez más necesarios.

En ese sentido, la plataforma virtual de Bailonga Fitness es una herramienta idónea para alcanzar un estilo de vida saludable debido a que cuenta con una gran cantidad de vídeos con sesiones para mantenerse en forma. Sin embargo, no es la única sección que contiene la plataforma, ya que también ofrece información sobre una dieta personalizada, en vista de la importancia que tiene la alimentación para llevar una vida sana.

La importancia de mantener una buena alimentación

Aunque muchas personas puedan considerar que lo más importante para llevar una vida saludable está relacionado con el ejercicio físico, es importante darle relevancia a la buena alimentación. Con la asesoría de expertos nutricionistas, el usuario recibe acompañamiento desde el principio, con la opción de adquirir un correcto plan nutricional.

De esa manera, las personas pueden seguir un menú personalizado en función de la información entregada y las necesidades específicas, por lo que alcanzar los objetivos es mucho más sencillo.

Los menús pertenecen a una dieta mediterránea, variada y ajustada a las demandas personales de cada persona, favoreciendo un estado óptimo de salud.

Como complemento al plan nutricional, los usuarios reciben consultas privadas cada 15 días por videoconferencia, generando una relación de confianza con el nutricionista para solucionar cualquier inquietud. En esta fase se valoran los objetivos planteados y la evolución esperada para determinar las acciones necesarias.

Bailonga Fitness proporciona un plan con menús semanales para contribuir en la alimentación de las personas

Consciente de las necesidades que tienen las personas en el momento de seguir un plan nutricional, la plataforma de Bailonga Fitness pone a disposición de los usuarios menús con

dietas variadas y equilibradas. De esa manera, es posible descargar un menú semanal recomendado, basado en el número de calorías que necesita una persona para su consumo diario.

Estos planes están enfocados en 2 objetivos: el primero es que las personas mantengan su peso y buena salud, mientras que el segundo se enfoca en la reducción de peso con un método saludable. Para lograrlo, se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC) y el gasto calórico con datos como la edad, la talla, el peso y la cantidad de actividad física que realiza una persona al día.

Los planes de nutrición de Bailonga Fitness son una manera fácil y económica para conseguir cambios a nivel físico y mental, con beneficios para la salud y la construcción de hábitos que tiene una persona. En consecuencia, los usuarios son capaces de incrementar su fuerza y energía, permitiendo que logren un mejor rendimiento a nivel personal y profesional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/177953-dieta-personalizada-para-aprender-a-comer-de-una-forma-saludable.htm