

Manzanaroja: la dieta personalizada gratis para smartphone

Una gran ayuda para perder peso: Manzanaroja, la dieta mediterránea personalizada, gratis para smartphone (descarga en: <http://manzanaroja.eu>), que permite perder un kilo a la semana con un régimen alimentario sano, científicamente equilibrado y con comida típica de la tierra

Ha nacido una gran ayuda para perder peso: Manzanaroja, la dieta mediterránea personalizada que se puede descargar gratuitamente para smartphone y que permite perder un kilo a la semana con un régimen alimentario sano, científicamente equilibrado y con comida típica de la tierra.

Esta dieta, ya probada por dos millones de italianos, es completamente gratuita y totalmente personalizada: platos sencillos y típicamente españoles, diferentes menús que son elaborados por la aplicación al momento-teniendo en cuenta las características físicas y los hábitos alimentarios de cada persona- que se modifican cada semana.

La aplicación Manzanaroja, completamente gratuita, está disponible para todos los dispositivos Android (Samsung, Huawei, Sony, etc.).

¿Cómo funciona Manzanaroja?

Es muy sencillo: a través de un proceso de recopilación de información del perfil, necesario para la inscripción del servicio (fácil de usar e inmediato gracias a una interfaz muy intuitiva), el usuario insertará sus datos físicos, sus hábitos deportivos (si los hubiera), sus preferencias alimentarias (se pueden indicar aquellos platos “antipáticos” que no se quieran en la dieta, así como si se come fuera de casa durante las horas de trabajo y se prefiere una dieta basada en bocadillos, o si se sigue una dieta vegetariana). Por último, se insertará el peso deseado.

Tras procesar los datos, en pocos minutos aparecerá la dieta semanal, incluida la propia lista de la compra. Después de una semana, la aplicación pedirá verificar el peso; de este modo, la dieta de la semana siguiente tendrá en cuenta el progreso, que debería ser de un kilo a la semana. Si no se ha logrado el objetivo, la aplicación formulará nuevamente la dieta, reequilibrando los aportes calóricos (cosa que sucede cuando los usuarios sobrestiman la actividad física).

En cambio, si todo marcha según lo previsto, el aporte calórico no cambiará, pero sí se modificará completamente el menú de la semana siguiente. Finalmente, un gráfico recogerá todo el proceso de la dieta hasta conseguir el peso deseado. Llegados a este punto, la aplicación recomendará al usuario una dieta de mantenimiento, siempre variada, sana y apetitosa.

¿Por qué funciona Manzanaroja?

La dieta, elaborada por un equipo de nutricionistas guiados por Jac Oliva Casademont, se basa en las recomendaciones de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación para una alimentación saludable y de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y respeta estrictamente la pirámide de los alimentos, por tanto, es científicamente equilibrada. Naturalmente, está indicada para personas sanas, que no sufran enfermedades concretas. Según el nutricionista “es una dieta que enseña a comer sano, sin sacrificios ni promesas milagrosas y sin eliminaciones que pueden ser perjudiciales para la salud”.

Contacto para prensa

Grapho Srl

contacto@manzanaroja.eu

Facebook: <http://www.facebook.com/appmanzanaroja>

Datos de contacto:

Grapho Srl

931274633

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>