

Clínicas Doctor Life incorpora la Dieta Hormonal como el tratamiento disruptivo que ayuda a perder peso

Clínicas Doctor Life cuenta con años de experiencia en rejuvenecimiento hormonal, medicina y cirugía estética así como en tratamientos especializados en obesidad y el sobrepeso. Certificada por la Age Management Medicine Group, es la única referencia del sector médico-estético especializada en rejuvenecimiento hormonal y mejora de la sexualidad en España.

Existen hormonas que inciden en la capacidad de perder peso, ganarlo o mantenerlo. Por eso, la dieta hormonal sostiene que la dificultad a la hora de perder peso radica en el mal funcionamiento de estas hormonas. Corregir esos desequilibrios hormonales en el cuerpo ayuda a reducir los niveles de insulina y evita que se acumule grasa corporal. Esta regulación hormonal se consigue, principalmente, controlando el tipo de alimento que se ingiere, disminuyendo el consumo de hidratos de carbono y aumentando el de proteínas, así como vigilando el momento del día en que se realizan esas comidas, pero también complementándolo con otros hábitos de vida saludables.

Regulación hormonal: la clave para adelgazar

Las Clínicas Doctor Life, como referentes de rejuvenecimiento hormonal en España, cuentan con un equipo de profesionales especializado en desarrollar programas de reeducación y nutrición con el fin de mejorar el bienestar general de sus pacientes. Para ello, recurren a la dieta hormonal, que consiste en un proceso de desintoxicación alimentaria, que junto con la práctica de ejercicio físico, la suplementación nutricional y la revisión de los hábitos alimenticios ayuda a perder peso de forma eficaz y saludable.

Así, la dieta hormonal consta de 3 pasos con una duración aproximada de 6 semanas.

Paso número 1: Dos semanas détox

Los 15 primeros días de la dieta hormonal se conocen como semanas détox. Aquí, el paciente comienza con la retirada del consumo de ciertos alimentos, nutrientes y bebidas que dañan al organismo, entre los que se encuentran las bebidas alcohólicas, los productos lácteos, los cítricos, la carne roja, los azúcares añadidos o la cafeína. El objetivo, es cambiar estos alimentos por otros con mayores nutrientes y con un bajo índice glucémico. Por eso, se recomienda aumentar en esta etapa la ingesta de frutas, pescados, bebidas vegetales como la soja, verduras y frutos secos.

Paso número 2: Reeducación alimentaria

Siempre desde el asesoramiento personalizado del equipo de nutrición y obesidad, el paciente podrá volver a introducir algunos de los alimentos que había retirado durante las dos primeras semanas détox, a excepción de los productos ultraprocesados o las bebidas energéticas.

Paso número 3: Actividades complementarias

Tan importante es mantener una dieta equilibrada como llevar a cabo una actividad física constante. Por eso, en esta etapa, los pacientes tienen que activar sus hormonas mediante la práctica de ejercicio físico, sobre todo, de carácter cardiovascular o de fuerza.

Tratamientos hormonales para completar la dieta

Para amplificar los beneficios de la dieta hormonal, individualizando además las necesidades específicas de cada paciente, las Clínicas Doctor Life ofrecen un pionero tratamiento de reemplazo con hormonas bioidénticas, que consiste en hacer uso de hormonas biológicamente idénticas a las que se originan y crean en el propio cuerpo humano. Con esto, los pacientes consiguen reponer el equilibrio de sus niveles hormonales óptimos y, con ello, reducir la grasa corporal, mejorar el fortalecimiento de huesos y músculos así como una mejora significativa de su salud y bienestar.

En las Clínicas Doctor Life cuentan con una dilatada experiencia en el sector de la nutrición y, especialmente, en las técnicas más innovadoras de intervención mínimamente invasiva para perder peso. Un equipo de profesionales, dirigidos por la Dra. Rebeca García, fundadora y CEO de las Clínicas Doctor Life y especialista en el sistema digestivo y en cirugía bariátrica, acompaña y aconseja a los pacientes a lo largo de todo el proceso y de forma integral ayudándoles a incorporar hábitos de vida saludables que perduren en el tiempo.

Datos de contacto:

LAURA ESTEBAN

Gabinete de Prensa Clínicas Doctor Life

649069684

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Madrid](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>