

DietFlash Medical explica cómo hacer dieta desde casa

La tecnología plantea nuevas formas de comunicación inmediata entre las personas. Lo hemos experimentado en primera persona, en los últimos años, con el auge de las videoconferencias

La pandemia mundial del coronavirus ha transformado, en parte, las rutinas diarias. El incremento exponencial del teletrabajo ha provocado que las personas pasen más horas sin salir de su casa. De entrada, estos cambios pueden parecer negativos para quienes tienen como objetivo bajar peso. Al fin y al cabo, la jornada laboral condiciona una parte significativa de la vida cotidiana. Lo cierto, es que hacer dieta desde casa, hoy en día, es más fácil que nunca.

DietFlash Medical explica cómo se puede controlar el peso y obtener una dieta personalizada para cumplir con los propósitos saludables sin salir del hogar. Hay que desmontar el tópico: ¡Bajar de peso desde casa es posible!

El tópico decía, antes, que quedarse en casa era contraproducente para llevar unos buenos hábitos alimenticios. En primer lugar, porque no salir solía implicar un estilo de vida mucho más sedentario, perjudicial si se querían quemar calorías. Y, en segundo lugar, también, porque al estar tan cerca de la cocina la opción de picar comida a deshoras es más tentadora y puede desequilibrar cualquier dieta.

Sin negar la importancia de estos factores, la verdad es que en los últimos años las nuevas tecnologías han facilitado sobremanera la tarea de llevar una vida saludable desde los hogares. Tanto desde el punto de vista de la práctica deportiva (plataformas como Youtube están repletas de propuestas interesantes de ejercicio físico) como dietético, como veremos. Así pues, para empezar, hay que desmontar el falso mito. Mediante un buen asesoramiento profesional y ganas de lograrlo, adelgazar desde casa es posible.

La tecnología plantea nuevas formas de comunicación inmediata entre las personas. En los últimos años, se ha vivido el auge de las videoconferencias. En DietFlash Medical aprovechan las oportunidades de este tipo de herramientas para ofrecer a sus clientes un contacto y un apoyo continuo.

DietFlash ofrece una atención online para empezar y acompañar una dieta normoproteica, o bien para recibir cualquier tipo de asesoramiento, sin la necesidad de salir de casa. Su misión es estar al lado de sus clientes, estén donde estén, y ayudarles a conseguir, mediante canales presenciales o telemáticos, su meta de control de peso.

Desde DietFlash ofrecen ciertas estrategias para adelgazar, y disponen de un equipo de nutricionistas que puede acompañar a los usuarios en el recorrido de todo este camino, por tanto, encontrarán, todo

para poder lograrlo.

La importancia de una dieta que se adapte a las necesidades

A veces se cree en el riesgo de pensar que una dieta es algo que se puede imponer, en la vida, de cualquier modo. Y no. Lo mejor es encontrar una dieta que se adapte a las necesidades. Eso es lo que hará, precisamente, que se mantenga en el tiempo y que se alcancen los resultados deseados.

En DietFlash Medical crean dietas normoproteicas personalizadas que se ajustan perfectamente a los usuarios y a sus necesidades. No sirve la generalización, porque cada caso es un mundo, y los clientes merecen una atención individualizada, que ponga el foco en ellos.

Con un plan alimenticio, además, se profundiza, no solamente en una mirada cortoplacista, sino que se fija la atención también en lo que se quiere que suceda a medio y largo plazo.

Aprender una forma distinta de alimentarse

Más que seguir al pie de la letra una dieta, para lograr quemar grasas y perder peso, se debe aprender una forma distinta de alimentarse, a establecer nuevos hábitos de alimentación, a seleccionar los alimentos que se deben ingerir y muy importante la cantidad conveniente que hay que consumir y en qué momentos del día es conveniente realizarlo.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#) [Consultoría](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>