

alternativas adelgazar

¿Pueden ayudarte a bajar de peso los suplementos dietéticos? ¿Qué alternativas existen para adelgazar? ¿Cómo elegirlos? ¿Qué precauciones tomar? ¿Qué suplementos dietéticos son los más efectivos?

Cada vez que escuchamos hablar de adelgazar, pensamos en dietas restrictivas, en ayunos, en ejercicio físico, en suplementos dietéticos... Pero ¿qué alternativas existen para bajar de peso? ¿Qué suplementos dietéticos son los más efectivos? ¿Qué precauciones tomar? ¿Qué suplementos dietéticos son los más efectivos?

Los suplementos dietéticos pueden ayudarte a bajar de peso, pero no son una solución mágica. Siempre debes consultar con un médico antes de tomar cualquier suplemento dietético.



Un problema universal

Según un estudio reciente publicado en la revista *Journal of the American Medical Association*, el 60% de los estadounidenses toma algún tipo de suplemento dietético.

¿Por qué suplementos?

Hay muchas razones por las que la gente toma suplementos dietéticos. Algunos lo hacen para mejorar su salud, otros para bajar de peso, otros para mejorar su energía o su estado de ánimo. Pero ¿son efectivos? ¿Qué precauciones tomar?

Los suplementos dietéticos pueden ayudarte a bajar de peso, pero no son una solución mágica. Siempre debes consultar con un médico antes de tomar cualquier suplemento dietético.





Indicazioni: mal di schiena, sciatica, lombalgia, emicrania, cefalea tensionale.

Controindicazioni:

Se il dolore persiste dopo un paio di ore di riposo, aumenta o si trasferisce verso altre parti del corpo, è un segnale che potrebbe indicare un'infiammazione o un'altra condizione medica. In questi casi, è meglio consultare il medico.

**► Massaggio
Aromaterapico**

Obiettivo

Questo tipo di agopuntura utilizza agopuntori di metallo che penetrano in diverse posizioni. La stimolazione elettrica che può generare il movimento dell'energia. Gli agopuntori penetrano in alcuni punti del corpo, provocando un afflusso di sangue e migliorando così la circolazione. Per questo, può essere utile per il mal di schiena, la sciatica e l'emicrania.

Controindicazioni:

Se si soffre di gravidanza, diabete, ipertensione, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema nervoso, disturbi del sistema immunitario, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema circolatorio.

Controindicazioni:

Se si soffre di gravidanza, diabete, ipertensione, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema immunitario, disturbi del sistema circolatorio.

► Yoga

Obiettivo

Il yoga è un'attività fisica che consiste in una serie di posizioni (asana) e di respirazione controllata (pranayama). Il yoga può essere utile per il mal di schiena, la sciatica e l'emicrania.

Controindicazioni:

Se si soffre di gravidanza, diabete, ipertensione, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema immunitario, disturbi del sistema circolatorio.

Controindicazioni:

Se si soffre di gravidanza, diabete, ipertensione, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema immunitario, disturbi del sistema circolatorio.

Se si soffre di gravidanza, diabete, ipertensione, disturbi del sistema circolatorio, disturbi del sistema immunitario, disturbi del sistema circolatorio.

