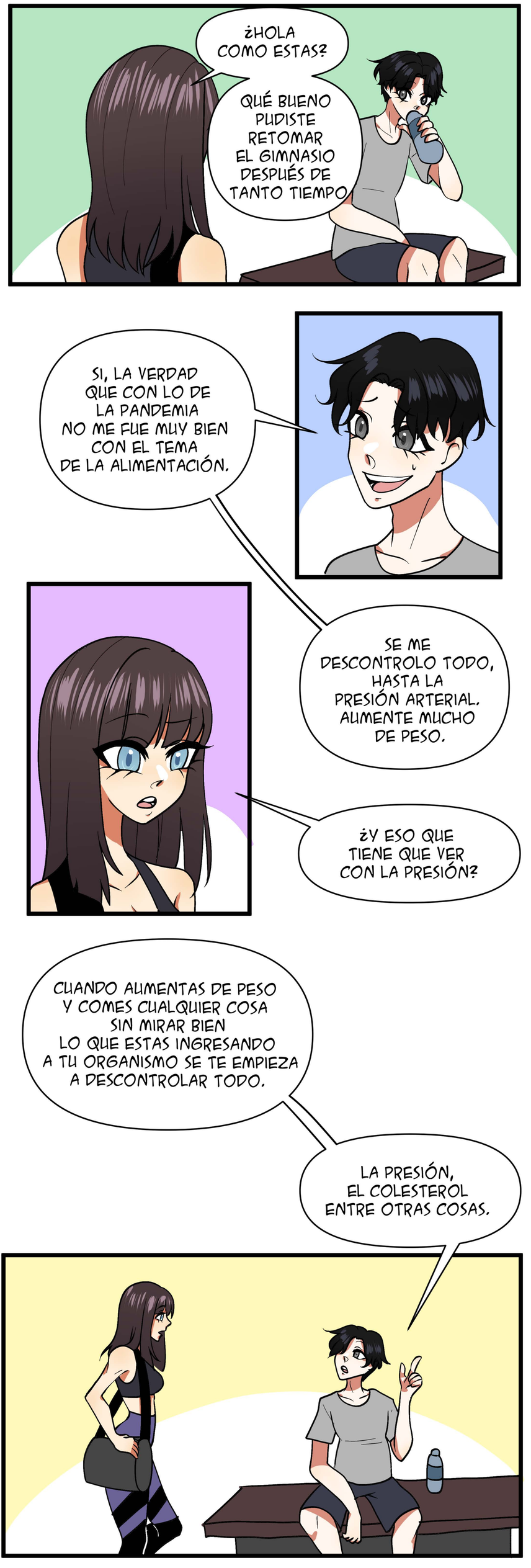
¿HOLA COMO ESTAS?
QUÉ BUENO PUDISTE RETOMAR EL GIMNASIO DESPUÉS DE TANTO TIEMPO
SI, LA VERDAD QUE CON LO DE LA PANDEMIA NO ME FUE MUY BIEN CON EL TEMA DE LA ALIMENTACIÓN.
SE ME DESCONTROLO TODO, HASTA LA PRESIÓN ARTERIAL. AUMENTE MUCHO DE PESO.
¿Y ESO QUE TIENE QUE VER CON LA PRESIÓN?
CUANDO AUMENTAS DE PESO Y COMES CUALQUIER COSA SIN MIRAR BIEN LO QUE ESTAS INGRESANDO A TU ORGANISMO SE TE EMPIEZA A DESCONTROLAR TODO.
LA PRESIÓN, EL COLESTEROL ENTRE OTRAS COSAS.

ES QUE VISTE QUE, CON EL TEMA DEL CONFINAMIENTO, ESO DE ESTAR ENCERRADO Y ABURRIDO, TAMBIÉN ANSIOSO, SE TE DA POR COMER.
ES COMO QUE BUSCAS ALGO PARA GRATIFICARTE, ALGO TE HAGA SENTIR BIEN, Y EN LA COMIDA ENCONTRAMOS ESO
CANALIZAMOS TODAS LAS EMOCIONES EN LA ALIMENTACIÓN.
SI, TOTALMENTE DE ACUERDO
PERO YA RETOMÉ EL PLAN NUTRICIONAL QUE ME HABÍA INDICADO MI NUTRICIONISTA.
LA COMIDA ES UN PILAR FUNDAMENTAL PARA CONTROLAR ESTAS PATOLOGÍAS Y EVITAR QUE AUMENTE LA GRASA CORPORAL.
ME ALEGRO UN MONTÓN QUE HAYAS RETOMADO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL GIMNASIO, ES FUNDAMENTAL PARA VOS Y PARA TODOS.

SI, NO SABES LA ZONA MEDIA, LA GRASA CENTRO ABDOMINAL COMO ME BAJO.
ESA GRASA ES LA MÁS PELIGROSA EN RELACIÓN CON LAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS.
ES FUNDAMENTAL NO TENER PANZA, PORQUE TENER PANZA ES INDICADOR DE RIESGO CARDIO METABÓLICO
BUENO, SIGO ENTRENANDO
GRACIAS POR PREOCUPARTE Y PREGUNTAR
¡NOS VEMOS!