

 Programa **NUTRI SPA** 
ADELGAZAR - NUTRICIÓN - BIENESTAR



¡ NUTRIMOS tu BIENESTAR !

www.drdelgado.nutrispa.es

www.cursogratis.programanutrispa.com



CÓMO SENTIRTE BIEN CONSIGO MISMO (BCM)

1. Alimentación equilibrada
2. Cuerpo ligero
3. Mente relajada
4. Espíritu libre



¿Tú nutres tu bienestar?

Programa de **ENTRENAMIENTO** para el **AUTOCONTROL** del PESO, estado **NUTRICIONAL** y **BIENESTAR** emocional.

- ✓ **Bases del Programa:** Reeducación de hábitos, creencias y actitudes. Apoyo individual y grupal. Control semanal “integral”.

¡ En el camino hacia el **ÉXITO**, tú eres el principal **PROTAGONISTA!**

¡ **NO** permitas que la conducta alimentaria te controle!
Sé tú mismo el artífice del control de tu vida



- > **Anti - DIETA**
- > **Anti - GIMNASIA**
- > **Anti - RUTINAS**

¿Cansado de hacer dietas?

¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON EL PROGRAMA?

- Disfrutarás de un **EXCELENTE** estado de **salud y calidad de vida**
- Tendrás más **ENERGÍA** para superar las exigencias de la vida diaria

Salud física:

- **ADELGAZARÁS** y controlarás tu peso a largo plazo **SIN estar a DIETA y SIN MEDICACIÓN**
- Podrás **dejar de FUMAR** sin miedo a engordar
- Controlarás tu nivel de **ESTRÉS** y **ANSIEDAD SIN MEDICACIÓN**
- **PREVENDRÁS** y controlarás enfermedades (diabetes, colesterol, osteoporosis...)
- **RETRASARÁS** los efectos del envejecimiento
- Realizarás **EJERCICIO FÍSICO**

Salud mental y emocional

- Mejorarás tu **autoimagen**, tu **autoestima** y tu **autoconfianza**
- Adquirirás mejores **HÁBITOS**, **estrategias personales** y **actitudes** para el **autocuidado integral** de tu salud
- **PREVENDRÁS** y controlarás TCAs (picoteo, atracón, bulimia, anorexia, vigorexia, ortorexia)

¿Tú Controlas tu Peso?

NUESTRAS VENTAJAS.....

Programa **NUTRISPA**

Reeducación integral de **HÁBITOS**
PROHIBIDO PROHIBIRSE
SIN PESAR alimentos

Control de apetito y picoteos

Control de estrés y ansiedad

Control de Actividad Física

Apoyo psicoeducativo "grupal"

MANTENIMIENTO

Ganar **SALUD** y **PREVENCIÓN**

Método Clásico

Educación prohibitiva o restrictiva

Prohibición de alimentos o mezclas

Pesar alimentos o calcular calorías

Riesgo de picoteo y atracones

Riesgo de anorexia o bulimia

Sin apoyo psicoeducativo

"EFECTO REBOTE"

Perder **SALUD** y **BIENESTAR**

¿Tú adelgazas COMIENDO?

¡¡ ANTI – DIETA ¡!

La pirámide Nutricional, elaborada por científicos y médicos, es la base del **Programa NUTRISPA**. La Pirámide nutricional nos muestra cómo podemos componer nuestras **comidas** de tal manera que **nos gusten y sean variadas** a la vez que proveemos a nuestro cuerpo de la combinación de **todos los nutrientes vitales**.

La pirámide nutricional de **NUTRISPA** funciona igual que un semáforo, pero con la gran ventaja de que no hay ningún alimento **PROHIBIDO**.

“ROJO: PARA CONDIMENTAR. POSTRES. AZÚCARES, GRASA, ALCOHOL”

Aceites vegetales, grasas animales, frutos secos, miel, azúcares y alcohol. Dado su alto contenido energético, consumir en pequeñas cantidades. Optar mejor grasas vegetales (aceite de oliva preferente).

“AMARILLO: PARA DISFRUTAR. 2º PLATO. PROTEÍNAS y GRASAS”

Productos lácteos, carnes, pescados, mariscos, y huevos complementan los alimentos de la zona verde y contienen nutrientes vitales, como por ejemplo las proteínas animales. Debido a su contenido moderado en grasas, conviene centrarse más en la calidad que en la cantidad, para no excederse en calorías.

“VERDE: PARA SACIARSE. 1º PLATO. HIDRATOS DE CARBONO”

Todos los días hemos de saciarnos con PAN, PATATAS, ARROZ, PASTA, LEGUMBRES, FRUTA y HORTALIZAS. Nos aportan energía (hidratos de carbono), proteínas vegetales, vitaminas y minerales, Nos ayudan a no pasar hambre entre horas. Aportan menos calorías que otros grupos por tener casi nada de grasa.



- > Para condimentar
- > Para disfrutar
- > Para saciarse

¿Tú adelgazas **MOVIÉNDOTE** relajadamente?

ANTI - GIMNASIA

¡ **ADELGAZA** de **DÓNDE QUIERAS** ¡

Actividad física + automasajes + relajación + concentración

AUTOMASAJES = “Gimnasia Energética”

- “Digitopuntura” a tu disposición
- Activa / desbloquea tu metabolismo

RELAJACIÓN + CONCENTRACIÓN = “Gimnasia mental”

- Activa tu metabolismo y tu musculatura “sin agujetas”



¿Tú adelgazas MENTALMENTE?

¡¡ ANTIESTRÉS - ANTIINSOMNIO ¡!

¿ QUÉ ES LA GRASA PSICOSOMÁTICA?

Grasa Psicosomática: “La que nosotros mismos producimos neuro – hormonalmente en situaciones de estrés, ansiedad, falta de sueño, ...

PSICO

Psicológico

SOMÁTICO

Físico

PSICOSOMÁTICO

Psicológico + Físico

ENFERMEDADES Y TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

Enfermedades y trastornos físicos cuyo origen en PSICOLÓGICO

EJEMPLOS

Úlcera de estómago, herpes, aftas, eczemas, alopecia, dolores de cabeza, etc

GRASA PSICOSOMÁTICA

La que nosotros mismos producimos (por medio de las neuronas y las glándulas del cuerpo) en situaciones de estrés y ansiedad

LA RELAJACIÓN

Y las técnicas Anti – Gimnasia y Anti – Rutinas, te ayudan a controlar tu peso Psico – Somático.



¡ Aprende a estar y sentirte BIEN !

Hay determinados hábitos y conductas que nos ayudan a controlar el peso, como pueden ser hacer siempre **tres comidas diarias** tomando algún tentempié si pasan más de 6 horas entre las comidas, ingerir un **mínimo de 1,5 litros de agua** al día o llevar una vida ordenada que incluya algo de **ejercicio físico**, contacto con la **naturaleza** y la práctica de la **relajación**.

Igualmente existen muchas **creencias** que resultan determinantes a la hora de comenzar el Programa. Por ello, hay que iniciarlo sin **prejuicios**, con la mente abierta y sin permitir que los demás influyan negativamente; teniendo claro en todo momento que **LO HACES POR TI, no por los demás**.

Programa NUTRISPA y CONTROL del PESO ¡Recomendaciones para el éxito a largo plazo!

No te debe preocupar sólo **QUÉ Comes**, es igualmente importante preguntarte el **PORQUÉ** y **CÓMO**. Así, una dieta por sí sola no serviría de nada, es preciso afrontar las **dificultades conductuales y/o emocionales** subyacentes a nuestros hábitos alimentarios y de actividad física para **evitar el efecto “yoyo”**.

El **Método NUTRISPA** está basado en la **REEDUCACIÓN de hábitos, conductas y actitudes** que ayuda a bajar peso y luego **mantenerlo a largo plazo**. Conjugando una alimentación equilibrada y baja en calorías, una reeducación de hábitos alimentarios y de actividad física junto al control del estrés, ansiedad y equilibrio emocional.

No permitas que la conducta alimentaria te controle a ti; que sea al revés.

¡ Tres FASES hacia el Éxito !

HÁBITOS DE CONTROL DE PESO



1. FASE DE ADAPTACIÓN

Ruptura “**consciente**” con los viejos hábitos y estilo de vida. Modificación de hábitos, creencias y actitudes para el “**AUTOCONTROL**” del **PESO** y del Estado **NUTRICIONAL**. Control del “**Trastornos de la Conducta Alimentaria**”.

2. FASE DE MANTENIMIENTO

Control “**consciente**” de los nuevos hábitos y actitudes. Prevención de recaídas.

3. FASE DE AUTOCONTROL

Control “**automático**” de lo aprendido. Prevención de recaídas.
Bienestar Cuerpo – Mente.
Nutrir tu BIENESTAR más allá de la nutrición.
Calidad de Vida.

¿ POR QUÉ engordo, Dr ?

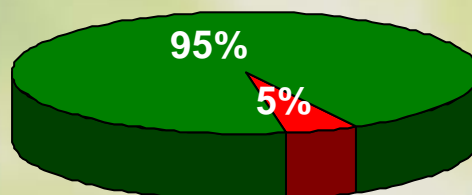
CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

EL 95% DE LOS CASOS

1. **Hábitos alimentarios** (cantidad y calidad nutricional; comida deprisa, de pies o entre horas; grasas y azúcares; distribución ingesta y horarios)
2. **Sedentarismo**: falta de actividad física
3. **Psicológicas**: Estrés, ansiedad, depresión, atracones – bulimia, conflictos emocionales.

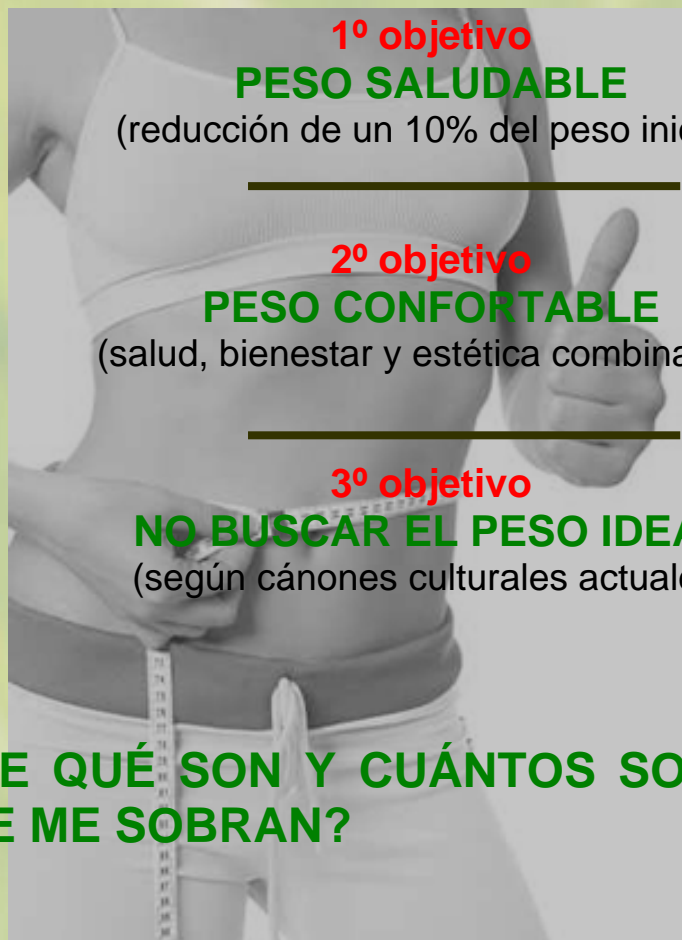
EL 5% DE LOS CASOS

4. **Medicación**
5. **Problemas hormonales**: (tiroides, cortisona,...)
6. **Problemas médicos** (retención de líquidos)



¿Cuál es mi PESO IDEAL?

¿ QUÉ PESO DEBO ALCANZAR?



1º objetivo
PESO SALUDABLE
(reducción de un 10% del peso inicial)

2º objetivo
PESO CONFORTABLE
(salud, bienestar y estética combinados)

3º objetivo
NO BUSCAR EL PESO IDEAL
(según cánones culturales actuales)

¿ DE QUÉ SON Y CUÁNTOS SON LOS KG. QUE ME SOBRAN?

Con la “**Impedancia Bioeléctrica**” (medición informatizada con electrodos) podrás saber semanalmente la evolución de tu **peso**, composición corporal (nivel de grasa, agua, músculo) y **estado metabólico – nutricional** (nutrición, riesgo cardiovascular)

¿QUÉ debo comer ?

DIETA MEDITERRÁNEA

COMER EN ABUNDANCIA

A diario PAN – PATATA
VERDURA (2 variedades)
FRUTA (2 variedades; cítricos)

Semana LEGUMBRES (3 días)
ARROZ (2 días)
PASTAS (2 días)

COMER EN ABUNDANCIA

A diario LÁCTEOS (desnatados /semi)
FRUTOS SECOS
ACEITE DE OLIVA (2 cucharadas)
VINO TINTO (1-2 vasos máximo al día)

Semana PESCADO (azul>blanco) (4 días)
CARNE magra, no roja (3 días)
HUEVOS (3 – 4 semana)

COMER EN PEQUEÑAS CANTIDADES

GRASAS animales

(Mantequilla, nata, carnes rojas, embutidos, vísceras, tocino,...)

GRASAS vegetales

(aceites, margarina,...)

ALCOHOL

BOLLERÍA – DULCES – AZÚCARES

¿CÓMO debo mezclar los alimentos ?

COMBINACIONES SALUDABLES



GRUPO DE PLATOS

NUTRIENTES

Iniciar con Fruta o Zumos naturales	Vitaminas, minerales, fibra, agua
Seguir con Verdura u Hortalizas	y fotoquímicos
Saciarse con PAN, patata, legumbre, pasta, arroz, guisantes, maíz	Hidratos de carbono (++) y Proteínas (+)
Acabar con carne, pescado, huevo, queso o marisco	Proteínas (++) y Grasa (+)
Aliñar / freír con aceite de oliva	Grasa (++)
Complementos Frutos secos	Hidratos/Proteínas /Grasas
Dulces	Grasa/Azúcar (++)
Salsas	Grasas vegetales/animales

BEBIDA

A las horas: (Agua, zumos naturales y envasados, refrescos, leche, alcohol (vino, cerveza). **Entre horas:** coca-cola "Light", nestea sin azúcar, casera blanca, café e infusiones (con sacarina / aspartato).

CONDIMENTOS

SIN CALORÍAS: especias, hierbas aromáticas, vinagre.
CON CALORÍAS: frutas secas, frutos secos, setas, zumos, alcohol.

¿QUÉ adelgaza mejor ?

NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

“gasolina/energía” – saciedad – 4 Kcl/gramo – 50-60%
Calorías diarias

Simples (azúcares): fruta, vegetales/hortalizas, lácteos, azúcares, dulces, mermeladas, miel, frutas secas

Complejos (féculas): pan, cereales (arroz, maíz), pasta, legumbre (soja, alubia, garbanzo, lenteja, guisante), patata, frutos secos.

PROTEÍNAS

“ladrillos/sostén” – disfrutar - 4 Kcl/gramo – 15-18%
Calorías diarias

Vegetales (50% necesidades diarias): legumbres, cereales/pan, algas, frutos secos

Animales (50% necesidades diarias): carnes, huevos, lácteos y derivados, marisco.



¿QUÉ adelgaza mejor ?

NUTRIENTES

GRASAS

“energía de reserva/hormonas/neurología” –saborear – 9Kcal/gr. -20-30% calorías diarias

Animales: (suben el colesterol):

Tocino, mantequilla, manteca, nata, carnes rojas, embutido, vísceras

Vegetales: aceites vegetales, **aceite de oliva**, margarinas, **frutos secos**

VITAMINAS Y MINERALES

Reguladores del metabolismo –antioxidantes- sin calorías – retrasan el envejecimiento

Origen: animal y vegetal (sobre todo en frutas y verduras)

Fitoquímicos

Reguladores del metabolismo –antioxidantes- sin calorías – retrasan el envejecimiento – previenen el cáncer y enfermedades cardiovasculares

Origen: sólo en la “farmacia” vegetal (zona verde de la pirámide)

Fibra: previene estreñimiento, mejora nivel de azúcar / colesterol, previene cáncer intestinal, favorece la saciedad

Agua: hidratación –aporta oxígeno junto con la respiración – regula la temperatura corporal



¿Por qué no adelgazo, Dr. ?

¿ QUÉ ES EL EFECTO MESETA?

- Parón en el ritmo de bajada de peso
- Ocurre en el 6º mes de tratamiento

SOLUCIÓN: AUMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA Y RETOMAR EL CONTROL CONSCIENTE DEL PESO

¿Cómo evitarlo?

1. Acude semanalmente a los encuentros grupales psicoeducativos
2. Rellena semanalmente el autorregistro de hábitos
3. Aumenta progresivamente tu nivel de actividad física
4. Disminuye progresivamente tu nivel de estrés y ansiedad
5. No dejes de tomar los suplementos nutricionales

Control RIGIDO = Efecto REBOTE (“yo – yo”)

- Adopción de medidas por un tiempo limitado
- Pérdida de peso
- Satisfacción con los resultados
- **Final de las RESTRICCIONES / PROHIBICIONES**
- Vuelta a los antiguos hábitos
- Peso anterior o mayor

Control FLEXIBLE = Efecto MANTENIMIENTO

- **PROHIBIDO PROHIBIRSE**
- Alimentación equilibrada
- Suplementos nutricionales
- Reeducación de hábitos y actitudes
- Mantenimiento de Buenos Hábitos
- Apoyo grupal e individual

Técnicas Educativo – Terapéuticas Avanzadas



Hipno-PNL®: Identifica y transforma Patrones Psicológicos INCONSCIENTES usando Modalidades Psicológicas (Lenguaje-Palabras, Imágenes-Visualización, Sugestión-Sofrología)

RR®: Identifica (test manual kinesiología) y transforma (por resonancia) Patrones Psicológicos INCONSCIENTES usando Modalidades PsicoNutriEnergéticas (sonido, luz, respiración, movimiento, contacto energético, aromas,...) en relación a la ORIENTACIÓN adecuada, a la transformación de PROBLEMAS en oportunidades y la creación/ejecución de nuestras INTENCIONES

SCIO®: Identifica y transforma INTOLERANCIAS PsicoNutriEnergéticas por biorresonancia/biofeedback cuántico

Hemi-Sync® - biotono: neurotecnología binaural (combinaciones únicas de frecuencias de sonidos – junto con música/voz – que permiten alcanzar sin experiencia previa ninguna altos estados de concentración, productividad, relajación, bienestar y reprogramación)

ENCUENTROS GRUPALES DE APOYO

Hace ya un tiempo decidiste emprender un “nuevo camino” para el Control del Peso basado en la REEDUCACIÓN de hábitos y estilo de vida.

Aunque ya has logrado tu objetivo inicial de bajar peso dentro del programa **NutriSPA**, **no te confíes**, el **autocontrol del peso** no se adquiere de la noche a la mañana (algo parecido ocurre con otros hábitos: fumar, ...)

Por eso te **recomendamos** encarecidamente que no abandones las actividades organizadas en los Centros Médicos **NutriBCM** a tal fin. Tras concluir la fase de pérdida, **no te dejaremos “de la mano”**; seguiremos estando al lado tuyo para apoyarte en tu esfuerzo de controlar el peso, estado nutricional y bienestar emocional- Tras el primer año de control, pasarás a formar parte de nuestro **“Club de Amigos”** con todas las ventajas que ello te reportará para ti para que no pierdas el control del peso.

¡ Hazlo por ti, no permitas que las “viejas rutinas” tomen de nuevo el mando!



¡ CALIDAD !

Nuestros criterios de CALIDAD

- Atención **INTEGRAL** e **INTERDISCIPLINAR**
- Endocrinología, Nutrición, Dietética, Educación, Psicología, Salud Holística)
- **Dirección médica especializada** (Dr. J. A. Delgado Pozo: médico Especialista en Endocrinología y Nutrición, formado en H.U.M. Valdecilla, Santander, 1994 – 1997. Máster en Nutrición Clínica. Especialista Universitario en Educación para la Salud y Evaluación de programas, Terapeuta Holístico)
- **Personalización** a nivel médico, psicológico y dietético

NUESTROS CRITERIOS DE CALIDAD

- Según **Norma ISO-9001** (certificación Oficial Internacional)
- Según recomendaciones de **SEEN** (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), de **SEEDO** (Sociedad Española para el estudio de la Obesidad) y **SED** (Sociedad Española de Diabetes).