



Este libro resume mi experiencia personal y profesional sobre la alimentación y las dietas. Y desarrolla **un enfoque original** acerca de los problemas del sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios.

Alimentación Fisiológica® es un **régimen sin dieta**. Una modalidad de alimentación no restrictiva, con la que se puede aprender a regular la ingesta sobre la base del hambre y la saciedad, utilizando preferentemente alimentos naturales. Su objetivo es ayudarle a solucionar sus problemas con la alimentación, la comida y el peso en forma definitiva.

Alimentación Fisiológica plantea un **enfoque novedoso y provocativo**; que revolucionará la dietética ortodoxa tal cual la conocemos. Sorprenderá al público y a los especialistas. Y sobre todo será de gran utilidad para las personas que padecen sobrepeso.

Dr. Luis Sananes

En la lucha contra el sobrepeso y la obesidad no hay nada más complejo que reeducar el hábito alimentario. Y nada más simple, si se tiene la determinación y se cuenta con las herramientas adecuadas. **Alimentación fisiológica** le enseñara las claves para emprender una reeducación alimentaria definitiva.

Las estrategias convencionales para prevenir y tratar el sobrepeso han fracasado. Las dietas son modestos paliativos a los que recurrimos a falta de mejores opciones. El mundo civilizado sufre una epidemia global de obesidad sin precedentes, por lo que urge encontrar una solución.

El sobrepeso y la obesidad se atribuyen a la ingesta excesiva y al hecho de mantener un estilo de vida sedentario (gula y pereza). Los tratamientos clásicos buscan reducir el ingreso calórico con dietas y aumentar el gasto energético con ejercicio. Pero las tentativas dietéticas raramente son exitosas. Y si se logra bajar de peso, los resultados son transitorios. **¿Por qué fracasan las dietas?** Las dietas fracasan porque producen conductas compulsivas que impiden bajar de peso. Y si se logra adelgazar, el metabolismo se adapta a las restricciones y el peso se recupera aunque se mantenga la dieta.

Pero algunas personas **logran este objetivo**. ¿Adelgazar y mantenerse! De alguna manera que todavía no entendemos bien, ciertos individuos reeducan su comportamiento alimentario y alcanzan accidentalmente el equilibrio alimentario y metabólico. ¿Cómo lo consiguieron? ¿Se pueden obtener resultados similares deliberadamente? Alimentación fisiológica trata justamente de eso. Analiza las causas del sobrepeso y la obesidad, devela los mecanismos que las producen y mantienen y enseña cómo llegar a esa situación de equilibrio, pero en forma deliberada.

El método es simple. Consiste en un conjunto de cambios en el tipo de alimentos, en la conducta alimentaria y en las actitudes que se adoptan frente a la comida. Estas modificaciones son simples, posibles y sostenibles a largo plazo, porque se trata de **un régimen sin dieta**.

Las pautas básicas son: aprender a comer sólo en respuesta al hambre y sólo hasta alcanzar la saciedad. Utilizar preferentemente alimentos naturales. Disfrutar de la alimentación obteniendo simultáneamente nutrición, seguridad y placer. Modificar el entorno inmediato para que sea más fácil implementar cambios favorables en la alimentación. Y conseguir la ayuda mutua, solidaria y cooperativa del grupo de pertenencia.

Si usted está decidido a resolver sus problemas con la alimentación, la comida y el peso, **le enseñaremos cómo lograrlo**.

www.adelgacemos.com



www.distalnet.com



Dr. Luis Sananes



ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA

www.adelgacemos.com



ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA

**De la alimentación civilizada y la adicción a los alimentos artificiales,
al restablecimiento de la autorregulación de la conducta alimentaria,
el metabolismo y el peso.**



“Una alternativa posible, ante el fracaso de las dietas”

Dr. Luis Sananes

www.adelgacemos.com



El autor:



El Dr. Luis Sananes nació en la ciudad de Mendoza, en la República Argentina, en 1955. Ha desarrollado un método novedoso e inédito de reeducación alimentaria denominado **Alimentación Fisiológica®** que se desarrolla en este libro.

El Dr. Sananes es médico especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora.

Dirige junto a su hermano y su padre una Clínica en la ciudad de Mendoza, fundada en 1953.

Es Jefe de Trabajos Prácticos de la Cátedra de Cirugía en la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Cuyo; miembro titular de la Asociación Médica Argentina, A.M.A. y de la Sociedad Argentina de Cirugía Plástica Estética y Reparadora, S.A.C.P.E.R.

Fue presidente de la filial Mendoza de la S.A.C.P.E.R., 2003/5.

Participa activamente en Congresos y Cursos nacionales e internacionales.

Es miembro activo de la Sociedad Israelita de Beneficencia de Mendoza y del Yacht Club Mendoza. Ex miembro del Rotary Club Mendoza.

Es casado y tiene tres hijos.

Contacto

E-mail: info@adelgacemos.com

Página Web:

www.adelgacemos.com

