



Perder peso así, es mucho más fácil

- Primera consulta gratuita.
- Los productos de la Dieta directamente en tu domicilio a través de un servicio de mensajería*.
- La dieta viene acompañada de un plan de actividades y otras medidas dentro del hogar.
- Mantenimiento del peso a largo plazo, basado en un programa de reeducación alimentaria.

* Entrega al día siguiente para pedidos recibidos antes de las 15:00h.
Entrega en 48 horas para pedidos recibidos después de las 15:00h.
Portes gratuitos a partir de 45€.

Para más información:

dietasana@hmhospitales.com
www.hmhospitales.com



hm hospitales

Somos tu Salud

Ahora más que nunca debes

Perder peso para ganar en Salud

BIENESTAR
Y SALUD

desde
10 €/día



hm hospitales

Somos tu Salud

En España, la obesidad y el sobrepeso afectan a un 62% de la población

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, hiperlipemia y apnea del sueño, siendo estas enfermedades hasta 3 veces más frecuentes en personas con obesidad. También son más frecuentes las enfermedades coronarias, artrosis y gota y **es un riesgo añadido si tienes un ingreso hospitalario asociado a una infección COVID-19.**

ESSENTIAL DIET

Por ello en HM Hospitales podemos ayudarte a ponerle freno, ahora también con el Método Essential Diet, porque perder peso es ganar salud y nuestros equipos médicos te ayudarán a conseguirlo.

El Método Essential Diet está enfocado en la personalización de los requerimientos de pérdida de peso basado en una dieta proteinada.

El Método Essential Diet es una dieta de muy bajo aporte calórico, aporta menos de 800Kcal/día, lo cual la diferencia de las de bajo aporte calórico que suelen aportar entre 1.000 y 1.500Kcal/día y cuenta con una eficacia y seguridad contrastada a lo largo de los años, ya que se empezó a utilizar en la década de los años 70, pero siempre bajo la supervisión de tu equipo médico en HM Hospitales.

Tenemos un protocolo especial para diabéticos tipo 2. Adicionalmente, contamos con una gama de productos enfocado en alérgenos. Consulte con el Especialista.



BENEFICIOS DE LA DIETA

Control del hambre

Incrementa la sensación de saciedad con lo que es más fácil y llevadero controlar el hambre,

Rápida pérdida de peso

Genera una rápida pérdida de peso, sobre todo de los depósitos grasos que se encuentran en el abdomen.

Protección de la masa muscular

La dieta protege la masa muscular consiguiendo evitar la disminución de la fuerza.

Sensación de vitalidad

Produce una sensación de vitalidad sin experimentar la falta de energía o fuerza que se siente al realizar otras dietas, especialmente las DBC.

essential diet
pharma