

Reajusta tu cuerpo y baja de peso

ANGIEMER VÁZQUEZ ACEVEDO
PRIMERA HORA

Empiezas la dieta, la dejas. Comienzas, esta vez le añades un poco de ejercicio, luego te rajas. Decides alimentarte como Dios manda, bajas algunas libras, y decides no continuar. Es ahí que comienza el yo-yo. ¿Que tal si de una buena vez le envías un mensaje al cuerpo de que quieres bajar de peso y no recuperar esa libra de más? Esto es posible gracias al protocolo que esta revolucionando el mundo de las dietas: hcg.

Esta dieta no es algo nuevo. La misma fue creada y estudiada en por el Dr. Albert T. Simmeons en los años 50. El Dr. Simmeons fue un endocrinólogo, quien descubre que la hormona del embarazo, la gonadotropina coriónica (hcg, por sus siglas en inglés), en conjunto con una dieta baja en calorías, logra que el paciente baje de una a libra y media por día durante el tratamiento. “Este ha sido el secreto mejor guardado de las estrellas de Hollywood”, asegura la Dra. María Elena Reyes Solís, médico de familia y precursora de la dieta hcg en Puerto Rico en su clínica Renouva Medical.

“ESTE HA SIDO EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE LAS ESTRELLAS DE HOLLYWOOD”

Dra. María Elena Reyes Solís, Médico de familia y precursora de la dieta hcg en Puerto Rico en su clínica Renouva Medical

cuando comenzó la dieta pesaba 225 libras y hoy pesa 177.

A esta dieta se le conoce como el protocolo hcg y dependiendo de la cantidad de libras que desees rebajar, el protocolo que deberás seguir, ya sea de 26 o 42 días. La dieta consiste en ingerir 500 calorías al día e inyectarse la hormona todos los días a la misma hora. Según la Dra. Reyes explica, el cuerpo tiene distintos tipos de grasa, incluyendo la grasa en exceso, que es la energía que se consumes, pero no quemaste. “Puedes ver gente que hace ejercicio o dieta, pero hay ciertas áreas que se quedan o que son bien difícil hacerlas bajar”, indica la doctora quien se especializa también en medicina preventiva e integrativa, tradicional china y bariatría. Indica también que a los tres días de la hormona estar en el cuerpo, en el sistema empieza a reconocer esa grasa que hay en exceso en el abdomen, papada, muslos y brazos. “Reconoce esa grasa de más como fuente principal de energía y la va a utilizar. Sin embargo, como el cuerpo no sabe que la tengo guardada, no sabe que esa grasa estaba almacenada ahí y esa es la función de control de apetito que logramos también con la hormona, sin necesidad de pastillas”, indicó la galena. Durante el protocolo, no es necesario comer más de 500 calorías diarias, gracias a la inyección de la hormona. Una vez terminas la primera fase del protocolo, que tiene una duración de tres semanas, comienzas la segunda fase del protocolo en la cual introduces grasa, azúcar y carbohidratos de forma sistemática. La Dra. Reyes recalca que con esta dieta se trata de reajustar el cuerpo y una vez ter-



LA DRA. REYES envía al paciente a hacerse una cantidad de análisis y entrevista al paciente para conocer su historial clínico.

minado, el sistema modifica sus hábitos de alimentación.

¿Todavía con dudas?

La doctora asegura que a su oficina llegan todo tipo de profesionales, incluyendo doctores, quienes han visto el resultado de la dieta en sus propios pacientes. “Yo tengo un entrenador que él y su novia la hicieron y están sorprendidos con los resultados. Asegura también que el protocolo hcg permite que a las pacientes con condiciones de salud, se les regulen una vez bajan de peso.

Antes de comenzar la dieta, la Dra. Reyes envía al paciente a hacerse una cantidad de estudios de análisis y entrevista al paciente para conocer su historial clínico. También se le toman fotos para que éste vea el cambio antes y después del tratamiento.

DÓNDE LO CONS

¿QUIERES ESTAR REGIA PARA LOS DÍAS QUE SE ACERCAN? VISITA RENOVA MEDICAL EN LA AVENIDA SÁNCHEZ CASTAÑO 122 #38 EN VILLA CAROLINA. PUEDES LLAMAR AL 787-701-7329 O AL 787-602-9134. PUEDES ACCEDER EN LÍNEA AL RENOVA@GMAIL O EN FACEBOOK A RENOVA MEDICAL



Manuel González

AL ESTILO BORICUA

La Dra. María Elena Reyes indica que el protocolo original creado por el Dr. Simmeons consta de cuatro fases. Sin embargo, para hacerlo más sencillo, ella ha creado sólo dos fases y hasta ha criollizado el menú. Una vez el paciente comienza, visita la doctora una vez en semana, aunque se pesa todos los días en su casa. En una guía que ella le dará al paciente, éste anotará su peso por día. También el paciente tendrá apoyo por parte de la doctora y comunicación constante por mensajes de texto.

ANTES DE COMENZAR

Pacientes con obesidad mórbida pueden someterse a este protocolo. Asegura la doctora que antes de comenzar el tratamiento, se les hace un examen físico al paciente. Si éste no es paciente de ella, le enfatiza que continúe con su médico de cabecera.

¡CUIDADO!

Responsablemente, la Dra. Reyes se educó en la dieta hcg. Es por eso que hace hincapié en que nadie se someta a la dieta sin inyectarse la hormona. Puede ser peligroso. Igualmente asegura que la hormona que se inyecta tiene mejores resultados que la que se ingiere en gotas. De hecho, asegura que las gotas no tienen la hormona hcg. “ La

mejor forma de probarlo: compra una prueba de embarazo y vierte las gotas y verás. Es humanamente imposible que una hormona que cuesta cientos de dólares, la vendan en \$35 o \$40”, recalcó la experta, indicando que esta hormona debe estar en nevera todo el tiempo, no en una tabilla, como suele encontrarse en algunos puntos de venta.

REGLA DE ORO



La dieta hcg dene incluir lo siguiente:

- DOS PORCIONES DE TOSTADAS MELBA
- DOS PORCIONES DE CARNE O DE PROTEÍNA AL DIA
- DOS PORCIONES DE FRUTA
- DOS PORCIONES DE VEGETALES
- TODO EL CAFÉ NEGRO QUE EL PACIENTE DESEE TOMAR
- LAS PORCIONES SON REDUCIDAS.

ANTES

DESPUÉS

GODDESS

REMI HAIR

Cinderella Hair

THE ART OF HAIR EXTENSIONS

Venta de extensiones de las mejores calidades.

Semana de madres 15% de descuento en todas las extensiones, excepto en la línea Cinderella Hair y un 10% de descuentos en todas nuestras pelucas. Al presentar este anuncio.

787-781-5617 • 787-783-0671 • 787-793-3935

Ave. Piñero 1106 • Puerto Nuevo, PR 00921

Servicios de Cuido:

diurno, Nocturno y Sabatino

"Deja huellas en el desarrollo del niño"

Excelente personal atendido por su propia dueños. Innovadores Currículos de Enseñanza desde Infantes a Pre- Escolar

L-V: 6am-9pm
Sab: 8am-5pm

787-998-5815 • 939-639-7475 • 787-390-4911

Calle 15 Bloq.35#20, Villa Carolina elsuenodelnino@yahoo.es

FARMACIA VEGA ALTA

“Sirviendo a la comunidad por más de 35 años”

Atendido por Farmacéuticos Autorizados. Contamos con la mayoría de los Planes Médicos. Servicio de lunes a sábado 8:00 a.m. a 9:00 p.m.

• Servicios de Envolvuras • Fax • Copias

• Laminados • Fotografías, entre otros.

787-883-4140

Calle Muñoz Rivera #36 Vega Alta, PR 00692

AMPLIO ESTACIONAMIENTO

Pontpelo

By Hair Secret

VENTA DE EXTENSIONES DE LAS MEJORES CALIDADES

• REMY GODDES • PREMIUM NOW

• CINDERELLA HAIR

• EL NUEVO METODO DE "TAPE"

• PELUCAS PARA PACIENTES CON CANCER DE CABELLO HUMANO SINTETICO Y DE FIBRA

• HEVILLAS • CLAMPS • MOÑOS POSTIZOS • MEDIAS PELUCAS

• CABELLO PARA TRENZAS

40% a un 50% DE DESCUENTO EN MERCANCÍA SELECCIONADA

787-797-1118

LOS COLOBOS SHOPPING CENTER (AL LADO DE ECONO) EN CAROLINA

The Health Food STORE

Salud y Energía al Natural

Vuelve a lo natural

20% de descuento Venta los días 4 y 16

Aplica a productos disponibles. No aplica a especiales o twinpacks.

Trujillo Alto

Local #13 • Lago Alto Shopping Center

787-755-8887

Lunes a sábado 10:00am a 8:00pm • Domingo 11:00am a 5:00pm

thehealthfoodstore@gmail.com

Búscanos en facebook

Un mundo lleno de modas y misterio

Moonbali

www.moonbalipr.com

• Ropa étnica

• Sandalias

• Aromaterapia

• Inciensos

• Lucky Bambú

• Accesorios hechos a mano y mucho más...

Canton Mall 787-787-6371 • Rio Hondo 787-648-0749

Señorial 787-689-1039 • Plaza Escorial 787-632-9178

Plaza Carolina 787-975-1195