



## **El “Guadalupe-Reyes”, me dejó de regalo unos kilitos de más... ¿Cómo los puedo bajar?**

Entre los propósitos de año nuevo generales, normalmente se encuentra el bajar de peso, debido a que a veces, los excesos de comida y bebida de las fiestas decembrinas, nos dejan de regalo, unos kilitos de más. Por eso, buscamos planes para perder peso de manera rápida pero, lo ideal es que sean planes que nos lleven a bajar de peso de forma sana, eficaz y permanente.

Por esto, debes evitar las “dietas milagro” y la automedicación ya que pueden ser enemigos de tu salud y ponerte en riesgo.

El primer paso para bajar de peso de forma segura, es acudir con un médico que evalúe tu condición específica; que te pese, te mida y te conduzca a un diagnóstico y tratamiento adecuado y personalizado ya que con esos kilitos de más, puedes estar en los rangos del sobrepeso y la obesidad que son enfermedades que a la larga, conducen a otros padecimientos como: hipertensión y diabetes, aumenta el riesgo de padecer hasta problemas en las articulaciones y algunos tipos de cáncer, entre otros. Los profesionales en salud, disponen del conocimiento y herramientas necesarias para ayudar a cada uno de sus pacientes y, con ello, prevenir el desarrollo de otras enfermedades.

Así, realizar un cambio en el estilo de vida, se convierte en una prioridad que debe ser atendida por médicos que pueden recomendarte los cambios adecuados en tus hábitos, como: adecuar tu dieta diaria, aconsejarte el tipo de actividad física que debes realizar de acuerdo a tu complejión y resistencia, las diferentes alternativas farmacológicas seguras y eficaces de acuerdo a tu caso, así como si es necesario que implementes otro tipo de apoyo terapéutico para lograr la pérdida de peso que requieres. **Cualquier médico que visites, debe pesarte y medirte para que lleve un historial y control de tu peso.**

A continuación, te damos algunas recomendaciones generales que puedes implementar en tus hábitos diarios para contribuir a la pérdida de esos kilitos de más, ocasionados por esta época de fiestas:

**Depura tu organismo.** Consume alimentos blandos como caldos de verduras, pescados cocidos y, en general, alimentos **sin grasa, con poca sal y cocinados al vapor**. Come frutas que no contengan mucha azúcar e integra más verduras en tu dieta.

**Toma dos litros de agua simple diariamente.**

**Emplea métodos de cocción sencilla para tus alimentos,** como a la plancha, al vapor.



**Evitar los fritos o asados.** También debes evitar alimentos grasos como quesos, embutidos, carnes de cerdo y cordero, etc.

**Camino 20 minutos al día.** La actividad física te ayudará a la eliminación de grasas. El ejercicio debe convertirse en un hábito constante. Camina a ritmo rápido, sube escaleras, usa bicicleta, baila, corre, etc. Puedes comenzar poco a poco e ir aumentando la intensidad gradualmente. Lo importante es que sea una actividad constante. De esta forma, además de perder peso, mejorarás tu estado de salud en general.

Para mayor información, visita: [www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx) y <https://www.facebook.com/NoMasKilos.medix/>

**Relaciones Públicas *medix*<sup>®</sup>:**

Ana María Estrella | [aestrella@medix.com.mx](mailto:aestrella@medix.com.mx)  
Penélope Rangel | [prangel@medix.com.mx](mailto:prangel@medix.com.mx)

**Contacto de Prensa:**

Manolo Castro | Relaciones Públicas  
Cel. 5559070613  
Mail. [manolocb@me.com](mailto:manolocb@me.com)

Male Agis | Relaciones Públicas  
Cel. 5510783406  
Mail. [male.agis@gmail.com](mailto:male.agis@gmail.com)

**Acerca de *medix*<sup>®</sup>**

*medix*<sup>®</sup> es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*<sup>®</sup> a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

*medix*<sup>®</sup> **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*<sup>®</sup> han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

**Página Web:** [www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx)

**Facebook:** [@medixMx](https://www.facebook.com/@medixMx)