

Una dieta en la mochila

Parece un método agresivo, pero lo cierto es que funciona. La dieta Enteral de la clínica Planas te da un buen empujón para llegar a tu peso. El resto, es cosa tuya.

**GONZALO LAPIQUE
EMPRESARIO**

Casi un kilo de grasa al día es lo que pierdes con esta dieta revolucionaria.

Cuántas veces has fracasado a la hora de seguir una dieta? En mi caso, multitud de veces. Pero con el tratamiento Dieta Enteral Planas he conseguido no sólo adelgazar sino aprender a no coger peso. Y para mí, la vida ahora es diferente, es más ágil, más llevadera, más sana.

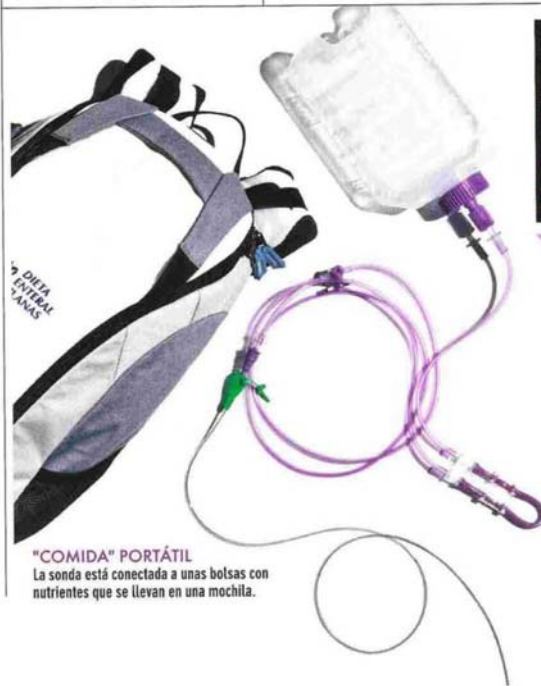
Me llamo Gonzalo y tengo 44 años, de los cuales unos cuantos los he pasado a dieta. Por mi trabajo, me paso la mayor parte de mi jornada sentado en una silla y, cuando me levanto, suele ser por una comida o una cena de negocios. Así que cuando me propusieron someterme a un tratamiento revolucionario en la clínica Planas, decidí aceptar. Cuando empecé hace tres meses pesaba 82 kg. Al finalizar, estaba en 74. Desde entonces he perdido tres más, porque ahora me cuido tal y como me han enseñado.

En la primera fase del protocolo, que se llama de nutrición enteral y es de ingreso en clínica, llevas durante diez días una sonda nasogástrica muy delgada por la que se introducen directamente al estómago los nutrientes que necesitas. Durante esta etapa no ingieres comida, pero no sientes apetito porque te están alimentando segundo a segundo. La nutrición que te administran activa el mecanismo de la lipólisis, que lleva a la pérdida de grasa. Pude hacer vida normal e, incluso, ejercicio suave, porque la sonda puede separarse de la bomba para ducharse, bañarse... un máximo

de dos horas al día, aunque no más de 15 minutos seguidos.

Después comienza la fase de reeducación alimentaria, ya en casa. La primera semana, a base de una dieta personalizada suave que se acompaña de suplementos para ir introduciendo alimentos sólidos y volver al ritmo alimentario normal. El Dr. Sánchez me diseñó una dieta individualizada que me ha ayudado a saber qué, cómo y cuándo comer para no recuperar el peso perdido.

En todo momento el equipo médico controló mi evolución para que consiguiera los objetivos marcados. Ha sido una experiencia que recomiendo. Me ha cambiado la vida... a mejor, por supuesto. **GG**



"COMIDA" PORTÁTIL

La sonda está conectada a unas bolsas con nutrientes que se llevan en una mochila.

TU PESO, A TODAS PARTES
La báscula de la clínica Planas envía tu peso a ésta y a tus dispositivos portátiles.



CLÍNICA PLANAS
BARCELONA
Pere de Moxdrado, 16
clinicaplanas.com
MADRID
Padilla, 17
planasdiy.com
Precio: desde 3.000 hasta 5.000 €