

SALUD / ALIMENTACIÓN

D. FUERTES • MADRID

KilosOut es un nuevo método de reeducación alimentaria que desde su creación, hace ya más de un año, está creciendo considerablemente por una sencilla razón: «funciona». La combinación de la dieta mediterránea, juneto a la motivación personal, acompañamiento y presencia constantes, reuniones semanales, pautas saludables, todo ello sumado a un equipo formado por médicos, farmacéuticos, nutricionistas, psicólogos y «coaches», que te guían y acompañan a lograr el objetivo: perder peso y no volver a engordar. KilosOut nace de la experiencia personal de Miriam Tara, descendiente de una extensa familia de médicos, quien después de probar infinidad de dietas decidió junto a su madre, María José Gómez-Angulo, crear una empresa a través de la cual poder mostrar a todas las personas que se encuentran en esta misma situación que es posible adelgazar, de una vez y para siempre.

La OMS ya alertó sobre la gran epidemia de obesidad que está sufriendo Europa, advirtiendo de que en España las proyecciones indican que en 2030, el 30% de los habitantes serán obesos y que el 70% tendrá sobrepeso. La obesidad no es una mera cuestión física, sino que está directamente relacionada con distintos tipos de enfermedades como la diabetes, los problemas respiratorios o las afecciones cardiovasculares, aumentando asimismo, las posibilidades de padecer cáncer.

KilosOut tiene como objetivo ayudar a que nos veamos mejor, pero también, y principalmente, permitirnos alcanzar una mejor calidad de vida y enseñarnos a disfrutar de la comida sin que ésta sea utilizada o entendida, como lamentablemente ocurre cada vez con mayor frecuencia, como un premio o una recompensa.

PLANES PARA LOS «PEQUES»

Educar a los niños acerca de estos hábitos saludables en alimentación y nutrición es un objetivo que cada día con más insistencia persiguen padres y colegios. El equipo de KilosOut, consciente de esta necesidad, cuenta con un «coach» nutricional orientado a familias y niños centrado en organizar planes alimenticios que permitan instruir a los pequeños y a los no tan pequeños, en un estilo de vida saludable. «Educar a padres y niños es primordial, especialmente si tenemos en cuenta, que el 82% de los niños obesos serán adultos obesos y que el sobrepeso y la obesidad en menores representa actualmente, el 27.8% en nuestro país», explica Miriam Tara, fundadora de KilosOut.

Tal y como se recoge en ámbitos especializados: «Un escolar de entre seis y doce años ve 25 anuncios de comida cada día y el 75% son de productos que no debería consumir habitualmente». Si se cumpliera el criterio establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), habría que retirar de las pantallas tres cuartas partes de los anuncios.

El equipo de KilosOut propone un plan



Los platos elaborados junto a Kilosout están basados en una dieta mediterránea y equilibrada, cuidando cubrir la base nutricional necesaria

Lecciones de alimentación para unos hábitos sanos

KilosOut es un método que va más allá del hecho de la dieta para adelgazar, sino que sirve para adoptar unos hábitos sanos y nutricionales en la mesa

nutricional diseñado para introducir en las familias las claves necesarias en orden a organizar una dieta equilibrada, en el que podremos encontrar desde recomendaciones para saber qué alimentos y



María José Gómez-Angulo y Miriam Tara, fundadoras del método

productos seleccionar, hasta cómo lograr una reeducación basada en la incorporación de hábitos saludables.

Para ello y en primer lugar, se precisará una evaluación previa del estado de salud y del nutricional, analizando las medidas antropométricas, así como los Índices de Masa Corporal (IMC), su actividad física y sus costumbres.

LOS PLATOS

Una dieta equilibrada, un ritmo de vida en el que el deporte y/o la actividad física estén incorporados y descansar un mínimo de siete u ocho horas cada noche son algunos de los hábitos saludables fundamentales que cualquiera de nosotros debería tener en cuenta. Sin embargo, las prisas y los numerosos compromisos a los que tenemos que hacer frente, así como las largas jornadas laborales, las comidas de empresa y la dificultad para conciliar horarios, nos dejan poco margen para

dedicarnos a nosotros mismos.

Con la finalidad de facilitar el cumplimiento de una dieta saludable, KilosOut, ha elaborado una atractiva propuesta junto a Feedelius, una empresa especializada en comida a domicilio, que además ofrece platos de calidad, exentos de conservantes ni aditivos. A través de la página web de esta compañía de comida casera a domicilio, se pueden adquirir por el momento, hasta doce platos diferentes, nutricional y dietéticamente pensados, para que semanalmente podamos organizar nuestros menús y hacer uso de ellos en la oficina, en casa o en cualquier otro lugar.

Feedelius ofrece envíos en 24 horas a toda España. Los platos elaborados junto a Kilosout, están basados en una dieta mediterránea y equilibrada, cuidando cubrir la base nutricional necesaria, para el día a día. Comer bien y sano nunca había sido tan fácil, ni había requerido de tan poco tiempo.

El método KilosOut, ya cuenta con numerosos testimonios que demuestran y comparten cómo funciona y por qué. La reeducación de costumbres, la planificación diaria y semanal, el cambio de paradigma de la visión de «estoy a dieta» a «aprendo a nutrirme y a cuidar de mí» y una fuerte motivación, entre otras, son las claves para alcanzar la meta: «Convertirnos en nuestra mejor versión, tanto por dentro como por fuera». A través de las tres fases denominadas: descenso, mantenimiento y «vuelo libre», conseguiremos, de la mano de KilosOut, vernos y sentirnos mejor, e inevitablemente, vivir mejor.