

Spa Sorocaba Promove Programa de Emagrecimento que realmente funciona

Emagrecer de forma saudável e rápida é um desejo bastante comum entre quem está acima do peso - seja apenas alguns quilinhos, ou seja, quando há graus de obesidade.

22/11/2017 13:46:18

Nesse contexto, surgem diversos programas de emagrecimento que prometem milagres, como a diminuição de 10 a 15 quilos em apenas uma semana sem nenhum esforço ou sem deixar de comer besteiras. Como todos nós imaginamos, esse tipo de dieta é um mito e deve ser combatida.

Mas há quem trabalhe com seriedade em prol de uma vida mais saudável para seus pacientes: é o caso de um Spa em Sorocaba, que vem difundindo a ideia de um programa de emagrecimento baseado em evidências científicas e um time de profissionais prontos para agir quando algo sair do esperado.

Quer saber mais sobre ele e se você pode experimentá-lo da sua casa? Acompanhe até o fim!

Programa de Emagrecimento de SPA - No que eles se baseiam?

Os SPA's da atualidade são verdadeiros oásis que contam com uma boa dose de paz de espírito, cuidado de profissionais e calma para atingir seus objetivos. Piscinas, quadras de esportes, área verde e quartos amplos são algumas das vantagens de ir até um desses para perder peso.

Mas tudo isso faz parte de um propósito que vai além do descanso merecido: esse pacote completo é a base de um programa de emagrecimento altamente eficaz e baseado em evidências científicas. Seus pontos-base são:

- Saúde mental: Tratar a mente é fundamental para evitar cair em tentação e, melhor, para compreender a nossa relação entre o alimento e as nossas emoções. Essa é a ideia que vem sendo difundida. A mente deve ser levada em consideração se quisermos ter sucesso nas nossas dietas.

- Saúde em primeiro lugar: Além da mente, temos que entender que emagrecer não é apenas sinônimo de beleza física e sim de saúde. A ideia desse programa de emagrecimento é acabar com o mito de que perder peso é causar um mal-estar ao corpo.

Pelo contrário, o objetivo é promover saúde, é ajudar o paciente a escolher os alimentos mais adequados e dar ao seu organismo a energia necessária para realizar as atividades com segurança. Deixe as dietas malucas para trás agora mesmo!

- Exercícios são fundamentais: Outro pilar desse programa de emagrecimento está na questão dos exercícios físicos. Todos sabem que eles emagrecem, mas a maioria das pessoas quer fugir deles sempre que puder.

A ideia é aproveitar o exercício e entender que ele, além de promover perda de peso, também é capaz de trazer benefícios ao coração, à respiração e ao organismo em geral.

- Profissionais sempre a postos: Por fim, a ideia deste programa de emagrecimento é fazer com que as pessoas entendam a importância do acompanhamento médico de qualidade. Em um SPA, por exemplo, o paciente conta com o apoio 24 horas de profissionais sempre a postos para realizar qualquer intervenção em caso de problemas.

Pensemos assim: se uma pessoa sedentária começa a se exercitar, ela precisa saber exatamente até que ponto pode ir, quais os músculos deve trabalhar e quando é hora de parar. Sem o apoio de um profissional, o risco de lesão é seríssimo. E essa ideia se estende por todas as etapas.

A verdade por trás do SPA

Muitas pessoas acreditam que as piscinas, a área verde e todo o amplo espaço oferecido pela maioria dos SPAs é um luxo desnecessário. Mas a realidade é que muitos estudos recentes indicam que o ambiente tem uma grande influência sobre a perda de peso.

E o motivo é bem simples: estar em um local aberto às possibilidades, calmo e que traz serenidade faz com que seja mais fácil se enxergar e entender melhor como sua mente funciona e porque ela sempre busca refúgio no excesso de alimentos.

Além disso, em um SPA, o paciente conta com o apoio de pessoas que estão rumo ao mesmo objetivo que ele e não tem acesso às tentações diárias tão difíceis de resistir nos primeiros dias de dieta.