

Almería

Compromiso con la pérdida de peso

Salud Una almeriense participa en una campaña nacional para fomentar hábitos de vida saludables

MÓNICA LEÓN
 Redacción

La desesperación ante sus kilos de más la llevó a presentarse a un reality show de televisión como último recurso para perder peso. No hubo suerte y fue eliminada. Casualmente, ese día estaba frente al televisor el presidente de la Fundación España Saludable, el doctor Basilio Moreno. Se interesó por la historia de Alicia Sánchez, de Almería, y del resto de sus compañeros y decidió ayudarles en su batalla contra la obesidad.

Ahora Alicia es una de las protagonistas de la campaña Comprometidos por un peso saludable, un proyecto de la Fundación España Saludable, que tiene como objetivo concienciar a la población de la importancia de luchar contra el sobrepeso y la obesidad, perdiendo peso y llevando un estilo de vida saludable. "Tanto mis compañeros como yo fuimos elegidos porque pensamos que como nosotros ya tenemos la determinación de perder peso podríamos ser un buen ejemplo para mostrarles a la sociedad que se puede hacer de forma saludable y mantenerlo en el tiempo", cuenta Alicia.

Testimonio Alicia siempre ha tenido sobrepeso. "Desde muy pequeña empecé a engordar. Es cierto que he acaído algún tiempo con conseguí adelgazar y me fue bien ha-



ALICIA SÁNCHEZ es una joven almeriense dispuesta a bajar de peso. LA VOZ

Alicia Sánchez pesaba 110 kilos cuando empezó este reto y su objetivo es llegar sana a 65

La Fundación España Saludable la eligió para demostrar que se puede perder peso y mantenerlo

ta que me quedé en barazada de mi hija y volví a recuperar todo lo que había perdido", cuenta.

Empezó la dieta hace un par de semanas con un gran motivación. "El sobrepeso es una enfermedad", asegura. Cuando comenzó su compromiso estaba en 110 kilos y su objetivo es que edarse en 65. "Mi doctora María Roame dijo que era posible y que se puede llegar de una forma saludable", explica.

La Fundación Española Saludable les ha proporcionado

el método de Pronokal para perder peso. Para ello, tienen a su disposición un equipo multidisciplinar que hace todo "más fácil". "Antes de comenzar la dieta me hicieron un reconocimiento médico para comprobar mi estado de salud, así como nos van a realizar análisis periódicamente y voy a estar siempre vigilada por mi médico", explica Alicia. Y es que Pronokal les ofrece un completo equipo de profesionales compuesto de nutricionistas, preparadores físicos y hasta un

coach. "Había escuchado hablar algo de esta figura, pero no sabía muy bien que hacía. En momentos de bajón puedo contactar con él y me anima a continuar y no caer en la tentación. Así es más fácil ponerse a dieta", explica.

Sin pasar hambre Alicia asegura que no está pasando hambre. "La dieta consta de tres etapas: a activa, en la que pierdes el 80% del peso, reeducación alimentaria y mantenimiento, que dura dos años.

Facebook
Su progreso a través de la red

Con el objetivo de involucrar a la población española en esta iniciativa, a través del perfil de Facebook Comprometidos por un peso saludable se puede conocer el progreso de los diez participantes en el proyecto. En este perfil también se proporcionan consejos y se está elaborando el Consenso contra la obesidad. Este documento tiene como finalidad servir de fundamento para sentar las bases de la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. Este texto se está desarrollando gracias a las aportaciones de los seguidores de esta iniciativa.

Por el momento solo puedo comer una serie de verduras y los productos de Pronokal, pero hay una gran variedad y con formas muy divertidas y apetecibles", cuenta. Por supuesto, la dieta la combina con ejercicio físico. "He vuelto a pasear", dice.

Esta joven almeriense está dispuesta a cumplir su compromiso de bajar esos kilos de más de una vez por todas y que afectan a tan tanta gente en España, a un 62% de la población, según la Fundación España Saludable.

<p>Empresas & Negocios</p>	<p>caféteria Moya</p>	<p>Cafetería Los estudiantes</p>	<p>PEÑA "LA GLORIA" UAD ALMERIA</p>
<p>Juan de Austria</p>	<p>Pollos Asados</p>	<p>Servicio de alta calidad</p>	<p>Agua Dulce CENTER CAFE</p>

LAS CARAS DE LA NOTICIA



FRANCISCO GÓNGORA
Pte. Hortyfruta

Almería sale reforzada de Fruit Attraction

Almería ha salido reforzada tras su paso por Fruit Attraction. Las empresas comercializadoras de fruta y hortalizas han logrado una gran cantidad de contactos.



MARÍA JESÚS MONTERO
Consejera de Hacienda

La Junta no dice lo que invierte en Almería

Y ya son tres años. De nuevo la Junta de Andalucía no provincializará sus cuentas anuales. Algo tendrá que ver que de los recortes no se libra ninguna consejería.



PILAR ORTEGA
Concejala de Distrito

Elecciones para las Juntas de Distrito

El Ayuntamiento de Almería tiene abierto el proceso para la elección de los representantes de los colectivos vecinales para las Juntas de Distrito.



ALICIA SÁNCHEZ
Participante

Compromiso con la vida saludable

La almerlense Alicia Sánchez participa en una campaña nacional, organizada por la Fundación España Saludable, para fomentar hábitos de vida sanos y equilibrados.



GUILLERMO GÓMEZ
Abogado

Afectados por la valoración de inmuebles

La Junta de Andalucía está calculando los impuestos sobre las transmisiones de inmuebles en base a valores 'oficiales', mucho más altos que los 'reales'.