CENTRO INTEGRAL DE NUTRICIÓN DE LAS ISLAS BALEARES

REVISTA CINIB

Nº 15 | ABRIL 2020 | www.cinib.es

COVID-19

¿Por qué estamos en confinamiento?

La agorafobia. Miedo a los espacios abiertos

Consecuencias de la cuarentena

4 kilos de mas

La cesta de la compra ¿Como ha cambiado?

Rutinas de actividad física, En Casa

2

Aspectos predisponentes de transtornos alimentarios

15
Nº 15 ABRIL -- 2020
CINIB

Presentación

Cuarentena es el término que se utiliza para describir el aislamiento de personas durante un tiempo indefinido. Se utiliza para personas que pueden haber estado expuestas a una enfermedad contagiosa, para prevenir que actuen como vectores de transmisión, pero que no estan enfermas. Es razonable pedirle a estas personas que se mantengan confinadas para evitar la posible propagación de la enfermedad a otras personas. En este número trataremos algunos aspectos de la cuarentena y de sus consecuencias psico-físicas que impactan en las personas con sobrepeso u obesidad.

Ataque de pánico en una agorafófica

El ataque de pánico en una situación agorafóbica. En esta situación el ataque es previsible y está provocado por un estímulo externo. La persona ha tenido ataques en situaciones similares y cree que hay muchas posibilidades de sufrir un nuevo ataque, lo que provoca un aumento de su temor y, al final, termina desencadenandose el ataque.

Ataque de pánico previsible en seguridad

El ataque de pánico en una situación segura, ocurre cuando el paciente predice que va a tener un ataque porque esta muy activo emocionalmente, ya sea por alegría, estrés, tristeza, enfado o preocupación, por lo que evita tener altos niveles de emoción.

Ataque de pánico imprevisible en seguridad

El pánico se desencadena cuando la persona se encuentra en un sitio calificado como seguro a su criterio.
En este caso el estímulo es interno. Su cuerpo interpreta ciertas funciones fisiológicas o cambios corporales vitales que que provoca que ésta los malinterprete de forma catastrófica y que por ello genera una gran cantidad de ansiedad que, finalmente termina con un episodio de pánico.

Ataque de pánico por antifipación

En el ataque de pánico por anticipación, el paciente asegura que sufrira un ataque al exponerse a un estímulo disparador de ansiedad, lo que hace que sufra el ataque antes de haber sido expuesto al estímulo.

EDITA

Publicación periódica, gratuita y digital del Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares. Si desea recibirla por correo electrónico hágalo a través de su página web.

Dirección
Alberto Pagán Pomar
Diseño
CINIB SL
Maquetación
Alberto Pagán Pomar

CINIB NUTRICIÓN Y SOBREPESO ILLES BALEARS
CITA PREVIA
971 21 32 62

Centro Integral de Nutrición
Islas Baleares - CINIB
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2ª
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es

La Agorafobía

Es un transtorno de la ansiedad que esta recogido en el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Transtornos Mentales (DSM5) en el que hay miedo a aquellas situaciones que podrían causar pánico y hacer que la persona se sienta atrapado o indefenso. Se siente temor anticipadamente a acciones o lugares concretos como: usar el transporte público, estar en espacios abiertos o cerrados, hacer una fila o estar en una multitud. Varios estudios epidemiológicos estiman que la prevalencia de este transtorno esta entre el 1 al 3,5%. Además existe el agravante de acompañarse con mucha frecuencia de otros transtornos de ansiedad (20%), lo que tiene un impacto negativo en el bienestar de la persona.
Los transtornos de pánico son un tipo de transtorno en el que se desencadena una situación de miedo, que alcanza su punto máximo en pocos mínutos (ataques de pánico) y se acompañan de síntomas y signos físicos, incluso con la sensación de padecer un ataque cardiaco o sensación de muerte inminente, lo que provoca la pérdida del autocontrol por completo. El miedo puede llegar a unos niveles de ansiedad que provoca la necesidad de tener que ser acompañado para salir de casa por otra persona.

Desde el punto de vista clínico los sínos y síntomas son: taquicardia, sensación de disnea, opresión en el pecho, aturdimiento o mareos, sensación de inestabilidad, sudoración excesiva, dolor de estómago o diarrea, sensación de pérdida de control o miedo a morir. La mayoría de las personas que padecen agorafobia la sufren después de haber tenido algún episodio de pánico, y es el miedo a repetirlo lo que provoca una situación de ansiedad incontrolada, que induce a conductas de evitación.

Causas de Agorafobía

Al hablar de las causas es importante tener en cuenta que ciertas características personales pueden predisponer a este transtorno o bien ser una consecuencia del mismo: dependencia, baja autoconfianza, baja asertividad, retraimiento social, elevada ansiedad, miedo a la. evaluación negatica, alta busqueda de la aprobación, estrategias ineficaces para aforntar el estrés, tendencia a evitar los problemas en lugar de afrontarlos. Tambien pueden estar implicadas experiencias vividas durante la infancia como la sobreprotección o la falta de cariño. Como añadido, estas personas afirman estar “atravensando un época de estrés” al inicio de la misma. Este estrés puede ser relativo a problemas laborales, a un divorcio, a la muerte de un ser querido, a una enfermedad, a una mudanza, entre otros.

Los síntomas

Los síntomas casi siempre derivan de una exposición previa a una situación similar. La conducta desencadenada es desproporcionada con respecto al peligro real de la situación. En general los síntomas tiene una duranción de 6 meses o más.

El tratamiento

Pasa por intentar disminuir el tiempo que se destina a pensar en la amenaza. El tratamiento puede ser desafiante porque, en general, implica la confrontación de los miedos mediante una terapia de exposición, mejorando hasta en el 90% de los casos. Si no hay tratamiento generalmente su intensidad fluctua y en algunas ocasiones podría llegar a desaparecer.
Al igual que en el transtorno por pánico el psicoterapeuta debe explorar la presencia de conflictos psicológicos suubyacentes.

La infección por COVID-19

¿Por qué estamos en confinamiento?

¿Como se trasmiten los COVID-19 desde los animales?

Los coronavirus son virus de ARN de cadena positiva sencilla no segmentados. Muchos coronavirus que infectan a los humanos se pueden encontrar en los murcielagos, que son sus reservorios naturales. La transmisión de los murcielagos a los humanos podría haber ocurrido después de la mutación a través de uno o varios anfitriones intermedios. La transmisión de animal a humano o de humano a humano se basa principalmente en dos rutas: contactos o gotitas.

El periodo de incubación de los coronavirus suele ser de 3 a 7 días.

¿Cuales son las rutas de transmision de COVID-19?

Las principales fuentes de transmisión conocidas son

- Transmisión de gotas respiratorias:

Este es el modo de transmisión de contacto directo. El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando los pacientes tosen, estornudan o hablan, y las personas susceptibles pueden infectarse despues de la inhalación de las gotitas.

- Transmisión de contacto indirecto:

El virus puede transmitirse a través de contactos indirectos con una persona infectada. Las gotas que contienen el virus se depositan en la superficie del objeto, que puede tocar con la mano. El virus de la mano contaminada puede pasar a la mucosa (o mucosas) de la cavidad oral, la naríz y los ojos de la persona y provocar una infección.

Actualmente, el periodo de incubación más largo observado para el COVID-19 es generalmente de 14 días.

Es necesario un monitoreo estricto de los contactos cercanos y otras medidas preventivas. Esta no es sólo una práctica socialmente responsable para la salud y seguridad públicas, sino que también es consistente con la convención internacional.

¿Como prevenir la infeccion en el hogar?

Concienciando sobre la salud y la higiene. Mantener una buena higiene personal, descansar y realizar ejercicios moderados de modo regular puede aumentar la inmunidad.

Cubrirse la naríz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Lavarse las manos con frecuencia y evitarse tocarse los ojos, la naríz o la boca con las manos sin lavar.

Es recomendable aplicar desinfectante regularmente y pasar un trapo por el piso y limpiar con frecuencia la superficie de los muebles.

El nuevo coronavirus es sensible a los rayos ultravioleta y al calor El calor sostenido a 56º C durante 30 minutos, 75% de alcohol desinfectantes que contienen cloro, desinfectantes de peróxido de hidrógeno y cloroformo pueden inactivar eficazmente el virus.

¿Puede alguien que ha tenido COVID-19 transmitir la enfermedad a otros?

El virus que causa COVID-19 se esta propagando de persona a persona. Alguien que está activamente enfermo con COVID 19 puede transmitir la enfermedad a otros. El tiempo que una persona esta enferma de manera activa puede variar, por lo que la decisión sobre cuando liberar a alguien del aislamiento se toma caso por caso en consulta con médicos, expertos en prevención y control de infecciones. Implica considerar aspectos específicos de cada situación incluyendo la gravedad de la enfermedad, los signos y síntomas de la enfermedad y los resultados de las pruebas de laboratorio para ese paciente. La orientación actual sobre cuando liberar a alguien del aislamiento se realiza caso a caso e incluye el cumplimiento de los siguientes requisitos:

- El paciente no deber fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.
- El paciente ya no muestra síntomas, como tos.
- El paciente ha dado negativo en al menos dos muestras respiratorias consecutivas recolectadas con al menos 24 horas de diferencia.

No se considera que alguien que ha sido liberado del aislamiento presente un riesgo de infección para otros.

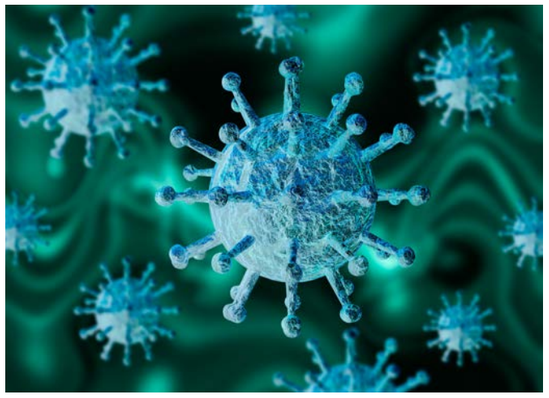
¿Deberia hacerme la prueba de COVID 19?

Si desarrolla fiebre y síntomas de enfermedades respiratorias, como tos o falta de aire.

Si tenido contacto con alguien que muestra estos síntomas debe llamar con anticipación a un profesional de la salud y mencionar su clínica y determinará si necesita hacerse la prueba de COVID-19

¿Puede una persona ser - y luego + por COVID 19?

Una prueba de diagnóstico con resultado negativo COVID-19 significa que el virus no se encuuentra en la persona. En las primeras etapas de la infección, es posible que no se detecte el virus. Para COVID-19, un resultado de prueba negativo mientras la persona tiene síntomas probablemente significa que el virus COVID-19 no está causando su enfermedad actual.



Fuente

Consejos basados en la ciencia del manual de prevención de Coronavirus que podrían salvar su vida.

http://mppre.gob.ve/wp-content/uploads/2020/03/Libro-de-prevención-del-CORONAVIRUS-traducido-al-español..pdf-2.pdf.pdf

Consecuencias de la cuarentena

No es algo novedoso. En periodos de vacaciones o por similitud, periodos de inactividad como la cuarentena, se gana peso. Se puede afirmar que la lo largo del año, el periodo en el que se observa más aumento de peso es durante las vacaciones. Esta afirmación se basa en el estudio de Helander, que analizó el comportamiento del peso de individuos de tres paises diferentes. Analizó el peso de los participantes 10 días antes de las fiestas de Navidad y lo comparó con el peso que alcanzaron a los de 10 días de finalizar la Navidad. En general, el peso aumento en un 0,7% (0,6 kgr) en los participantes de los Estados Unidos, un 1% (0,8 kgr) en los de Alemania y un 0,7%(0,6 kgr) en los participantes de Japón.

El aumento de peso obtenido en los episodios de inactividad, no se pierde durante los meses posteriores al retornar la actividad. Ello sugiere, que estas “comidas fuera de la dieta” podrían ser un factor més que contribuye a la ganancia progresiva de peso que se da de forma lenta a lo largo del tiempo.

El estudio de Phelan resalta que hay grupos de personas más susceptibles para ganar peso durante periodos de inactividad. Estas son aquellas que ya tienen sobrepeso u obesidad y las que previamente habian perdido peso.

Causas del aumento de peso en la inactividad

Por lo general en estos periodos, se tiene un estilo de vida más despreocupado, se preparan grandes comidas, hay fies- y reuniones familiares, lo que expone a situaciones de aumento de la ingesta: mayor variedad de alimentos, en ocasiones de alta densidad calórica. Asociando otro factor como es las largas sobremesas con el sedentarismo asociado.
La evidencia científica ha demostrado que las personas que tienen un mayor autocontrol sobre su alimentación son aquellas que han recibido tratamiento con profesionales. El autocontrol aumenta la conciencia del comportamiento y permite al individuo detectar rápidamente los cambios que aparecen en el peso pudiendo ajustar este comportamiento para evitar aumentos de peso o reganancias del mismo cuando nos referimos a personas que ya han realizado pérdidas de peso anteriores.
Así cuando nos referimos a un mayor control en el comer, hablamos de que ésta no se asocie a emociones desagradables y nos poder disfrutar de la comida y que esto nos permita tener una mejor salud y controlar nuestro peso.

Itziar Nodal

4 kilos más

Según un artículo publicado en Uppers, cada español puede engordar cuatro kilos durante el confinamiento por coronavirus.
Abusar de alimentos procesados, snacks y bollería junto a la reducción de la actividad física, provoca el aumento de peso y pone en riesgo la salud. El hecho de estar en casa durante este largo periodo nos puede llevar a una sensación de ansiedad inherente al confinamiento. Esta percepción, a su vez, puede provocar el hecho de estar picoteando de forma constante y, normalmente con alimentos nada saludables. Se recurre a alimentos uultraprocesados, con azucares refinados y conservantes que producen una falta sensación de felicidad en el cebro.

Al inicio del confinamiento, el papel de baño fue el producto estrella en la cesta de la compra. En las últimas semanas de la cuarentena, el vermut ha doblado sus ventas en los supermercados. En el caso del vino, sus compras han aumentado un significativo 31%. También las cervezas y destilados experimentan un crecimiento cercano al 20% mientras que la bebida de malta sin alcohol ha descendido notablemente.
En España, el consumo de estos productos suele ser alto, pero la diferencia es que se suele asociar al ocio y por tanto, se hace fuera de casa. Ahora que ya no se toma en bares y restauurantes estamos volviendo a nuestros hábitos de consumo pero adaptados a las circunstancias, es decir, que bebemos dentre de casa.

Otro de los grandes favoritos en este periodo son los aperitivos. El consumo de snacks salados ha aumentado uun 42% y el de palomitas se ha duplicado. Una vez más entendemos que el consumo de estos alimentos va ligado a nuestras emociones. La ansiedad y nuestras emociones esta totalmenligadas a la forma en que comemos.
Celebramos los momentos felices en torno a una mesa comiendo, al igual que lo hacemos en los momentos duros y difíciles.

Una vez entendido que estamos en una situación extraordinaria, el primer paso que recomiendan los expertos es preparar un “planing” para organizar la compra en función de lo que hay en la despensa.

En casa

Es importante moverse en la medida de lo posible y el ejercicio te va a sentar bien aparte de una pocas agujetas al principio, emocionalmente te sentiras más satisfecho y esto es muy importante. Hay estudios que demuestran que el ejercicio físico tiene grandes beneficios para nuestra salud. El objetivo del ejercicio persigue alcanzar unas metas realistas para conseguir un cuerpo sano y una vida saludable.

La actividad física es importante como complemento a la dieta saludable para mantener el peso o incluso perderlo. La actividad física y el ejercicio son terminos similares pero que acuñan conceptos diferentes:

- Actividad física: Desde una prespectiva fisiológica, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado un gasto energético.
- Ejercicio físico: Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes corporales.

No necesariamente tenemos que ir a un gimnasio y en estos momentos de confinamiento podemos realizar esta actividad en casa. El incremento de la actividad física nos aporta numerosos beneficios:

- Mejora el sistema óseo, fortaleciendo y aumentando la densidad de nuestros huesos.
- Mejora el sistema muscular.
- Mejora el sistema cardiorespiratorio
- Mejora el estado de animo y ayuda a socializar

Hay rutinas de ejercicio que puedes hacer en muy poco espacio y que son perfectar para iniciarse, son ejercicios que sólo implican un poco de fuerza corporal y que ayudaran a incrementar tu ritmo cardiaco.

Si tienes sobrepeso u obesidad y planeas hacer ejercicio en casa, en primer lugar debes evitar lesionarte porque el efecto inmediato es el abandono.

El entrenamiento debe ser progresivo. Desde el punto de vista de salud, una premisa fundamental es que el tiempo de ejercicio realizado es más importante que la intensidad. Cada persona tiene una condición física diferente y la intensidad recomendable es personal pudiendo ser contraproducente para otro. Una persona con exceso de peso, muy desacondicionada físicamente, tiene que empezar con una intensidad baja o moderada, por ejemplo, caminar en una cinta si se tiene.

Los modos aeróbicos de bajo impacto son ideales para las personas con obesidad. Caminar para perder peso es una forma simple de hacer ejercicio que quema calorías de modo efectivo. Caminar a intervalos de cinco minutos durante el día tiene poco impacto pero aúun así obtiene resultados sin provocar lesión.

Varios tipos de máquinas proveen un entrenamiento de bajo impacto como las bicicletas fijas o las elípticas que permiten mover un gran número de grupos musculares y quemar calorías sin impacto articuular. Ejercicios en intervalos cortos son tan efectivos como uno largo.

Como medir la intensidad.

Cuando se trata de un ejercicio aeróbico la intensidad se mide:

1. Controlando el pulso. Se debería llevar un pulso equivalente al 50% del pulso máximo.
2. Controlando la respiración. Si una persona sedentaria sin experiencia deportiva, jadea puede ser un signo de intensidad excesiva

Como medir el gasto calorico.

Para calcular las kilocalorías que se gastan durante un ejercicio se utiliza la unidad metabólica MET(*)

Actividades aerobicas.

Recomendaciones para hacerlas en casa

A. .Caminar por el piso o por la azotea

Dando pasos cortos disminuye la carga sobre las rodillas y hay un mayor gasto calórico. Jugar con las velocidades y con los cambios de ritmo, incrementando la intensidad se obtiene mayor gasto.

B. Tranajar en la elíptica o subir y bajar escaleras. Permite trabajo cardiovascular sin imparto articular.

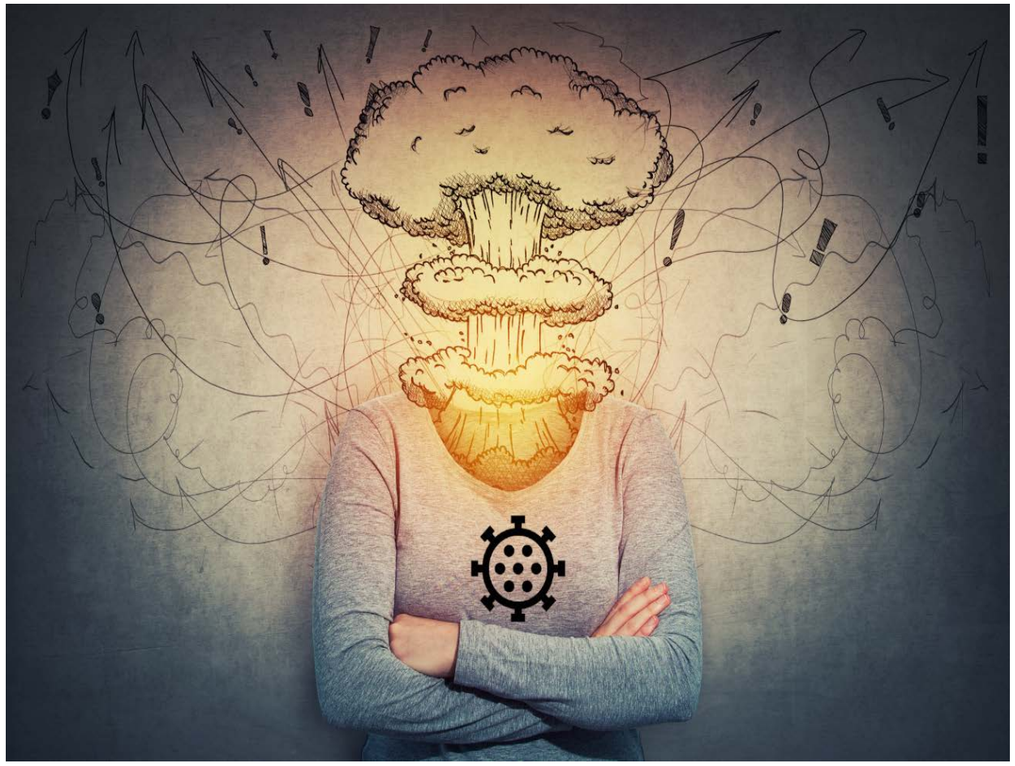
C. Bailar. Se trata de un ejercicio aeróbico con importante gasto energético. Si se practica de manera constante se mejora la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio. Además un número considerable de personas han experimentado beneficios psicológicos con la danza. Reduce el estrés y mejora el estado de animo.

Actividades de fuerza.

El entrenamiento de fuerza ayuda a la pérdida de meso aumentando el metabolismo. Los ejercicios no tienen que ser complicados. Si puedes existe limitación para los ejercicios por el exceso de peso, puede servirte el él, levantandote y sentandoté de una silla, levantando tu rodilla hasta la cintura.

Se puede hacer uso de mancuernas para flexionar y extender las extremidades. Al principio las sesiones seran de 30 a 60 segundos repitiendolos en 3 ocasiones con descansos de 60 segundos entre ellos. Es importante vigilar la postura para prevenir lesiones. Inicialmente se trabajará con poca carga y se irá aumentando de modo lento.

(*) club.cinib.es/sin-estres-2/125-como-calculo-mi-gasto-calorico



Ansiedad y depresión: factores predisponentes

Según el informe de la OCDE 2019 se estima que sólo algo más del 50% de la población, sigue una dieta saludable que satisfaga los estándares internacionales o las recomendaciones de las guías nacionales y, menos del 50% cumple la recomendación de tomar 5 porciones de fruta y verdura al día, aunque este porcentaje es mayor entre mujeres.

La situación de confinamiento obligada genera una reconocida ansiedad que intenta eliminarse mediante la alimentación. Entre los seres vivos, masticar es una forma de reducirla de forma rápida. Con el tiempo la sobrealimentación como recurso antiansiedad se transforma en habitual y se establece una conducta compulsiva, donde la ansiedad se reduce comiendo y, como consecuencia del aumento de peso, existe un estado de procupación, que genera nuevamente ansiedad que induce a la ingesta como mecanismo compensatorio, creandose un círculo vicioso. Cuando la causa de la ansiedad no se identifica, se generan sobrealimentación por transtornos tipo atracón que desencadenan la obesidad.

Un estado anímico decaido, sin estímulos ni sensaciones positivas para realizar las tareas habituales, pero que no llega a ser una auténtica depresión, puede ser un vehículo para aumentar el deseo por consumir alimentos estimulantes como por ejemplo el chocolate o productos ricos en hidratos en carbono que aumentan los niveles de serotonina. Ésta desempeña un papel en las emociones y el estado de animo. El aumento de peso producido por el consumo de alimentos dulces o muy calóricos sería el precio a pagar para mejorar el estado de animo y la depresión. En este caso hablaríamos del transtorno alimentario del comedor de dulce.

A pesar de que muchas personas rechazan el concurso de los psicólogos en los tratamientos de pérdida de peso, éstos son considerados parte fundamental para tratar el componente emocional que tiene muchas implicaciones en los transtornos de la alimentación por comer dulce o por el atracón.

Los resultados de una pérdida de peso de calidad, es decir, mantenida en el tiempo, nunca es fácil de obtener ni aparece de un modo rápido, de ahí la importancia del compromiso del paciente en mantener las pautas marcadas para evitar efectos rebote en el peso, que a la postre pueden predisponer a la aparición o a agravar transtornos de la alimentación.

Uno de los retos que nos plantea la cuarentena es organizar nuestra dieta diaria.
La compra debe ser rápida, esporádica para evitar contagios y cubrir nuestras necesidades nutricionales.
Los alimentos imprescindibles debe ser los del plato de Harvard: Frutas o verduras, proteinas y cereales o tubérculos.

La lista de la compra

No perecederos.

En este grupo se encuentran las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y las conservas.

Las legumbres aportan proteina de origen vegetal, se pueden comprar en conserva y son una alternativa a la carne o al pescado.

Entre lo cereales podemos incluir el pan, fácil de congelar en rebanadas y así asegurar su disponibilidad

Los frutos secos más recomendables son los naturales y sin sal. Entre los señalados estan los cacahuetes, anacardos, almendras y avellanas

Entre las conservas destacamos la sardina pescado azul con acidos grasos insaturados y de omega-3 y una fuente de vitaminas B y D y minerales como el selenio o fósforo.

Perecederos.

En este grupo se encuentran las verduras y las frutas, los huevos, los lacteos, la carne y el pescado.

Las legumbres aportan proteina de origen vegetal, se pueden comprar en conserva y son una alternativa a la carne o al pescado.

Entre lo cereales podemos incluir el pan, fácil de congelar en rebanadas y así asegurar su disponibilidad

Los frutos secos más recomendables son los naturales y sin sal. Entre los señalados estan los cacahuetes, anacardos, almendras y avellanas

Los huevos, un alimento completo que aporta proteinas y vitaminas D,B,A,E y K.

Los lacteos aportan calcio y también fosforo que le interfiere. Consumo moderado.

Y sacariamos de la cesta

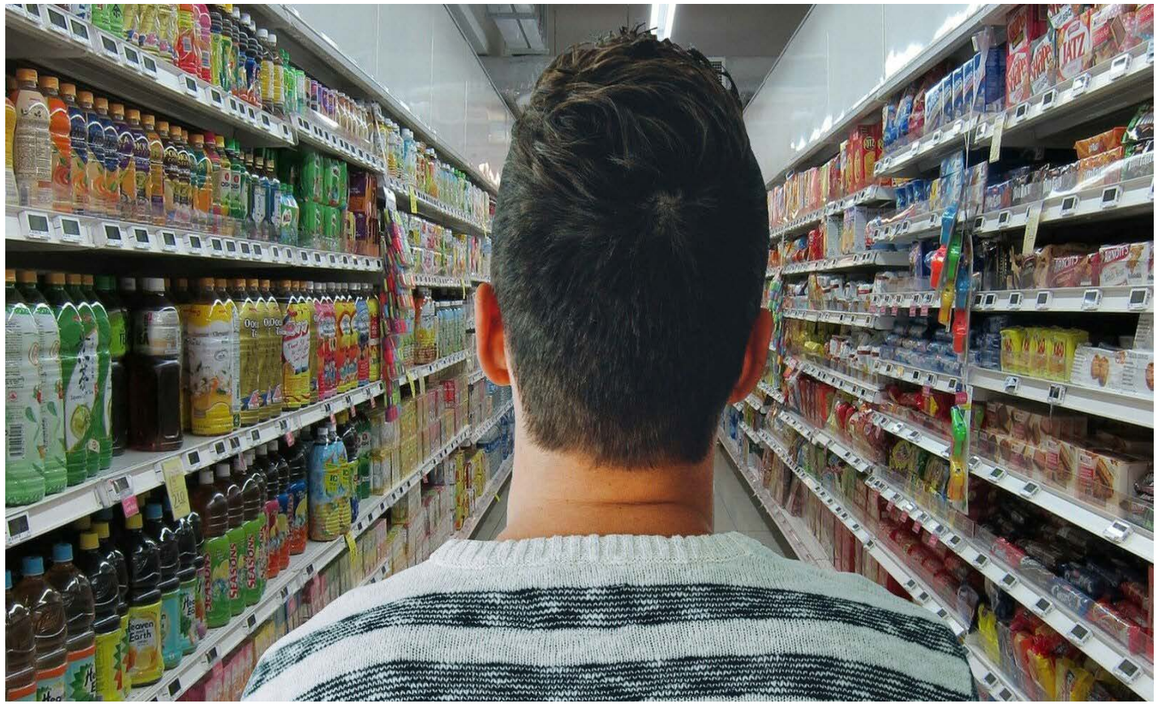
Los dulces y los alimentos de gran densidad calórica (chocolates, ultraprocesados altos en grasa).

Y por supuesto lo mismo que en otras ocasiones, los snacks y los refrescos. Vamos estar en casa y la tentación será el picoteo. Si tenemos a nuestra disposición estos alimentos insanos, son los que vamos a comer.

Bollería y pan industrial de harina refinada. Debemos recordar que éstos estan cargados de grasas y azucares

Patatas fritas. aportan un excesivo consumo consumo calórico al estar conicanas en aceite

Los destilados y otras bebidas alcohólicas como simpre hay tener un cosumo moderado.



CENTRO INTEGRAL DE NUTRICIÓN DE LAS ISLAS BALEARES

REVISTA CINIB

Actívate *

El Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares (CINIB) realiza un intenso programa educativo que entrena al paciente en las habilidades de manejo y adaptación de las indicaciones a su situación particular y a su vida cotidiana.

Las personas aprenden a seleccionar los objetivos de sutratamiento, modificar su alimentación, aumentar su actividad física, tomar la medicación justa si fuera necesario, controlar su peso en forma efectiva, reconocer síntomas, etc.

*Atención integral en Nutrición para favorecer un cambio en su estilo de vida
CINIB cuenta con un equipo de especialistas integrados por endocrinólogos, nutricionistas, psicólogos y entrenadores personales.

CITA PREVIA
971 21 32 62

Centro Integral de Nutrición
Islas Baleares - CINIB
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2ª
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es

PROGRAMA BINARY PREMIUM

Método CINIB

Tratamiento del contorno corporal

- **Programa BINARY**
-- Protocolo en 3 fases con hipertermia y electroestimulación
-- Sesiones de 30 a 60 minutos.
-- Acción sedante y antiinflamatoria

- **Mejora del contorno corporal**
-- Movilización de grasa localizada y remodelación de contorno.
-- Corrección de la flacidez y de las iirregularidades cutáneas.
-- Mejora muy significativa del tono muscula
-- Aceleración de la recuperación dérmica e tejidos dañados.

Solicita una visita informativa gratuita

Para más información puede visitar www.cinib.es
Contactar al 971 213 262 o al email consultas@cinib.es

CINIB
NUTRICIÓN Y SOBREPESO
ILLES BALEARS