

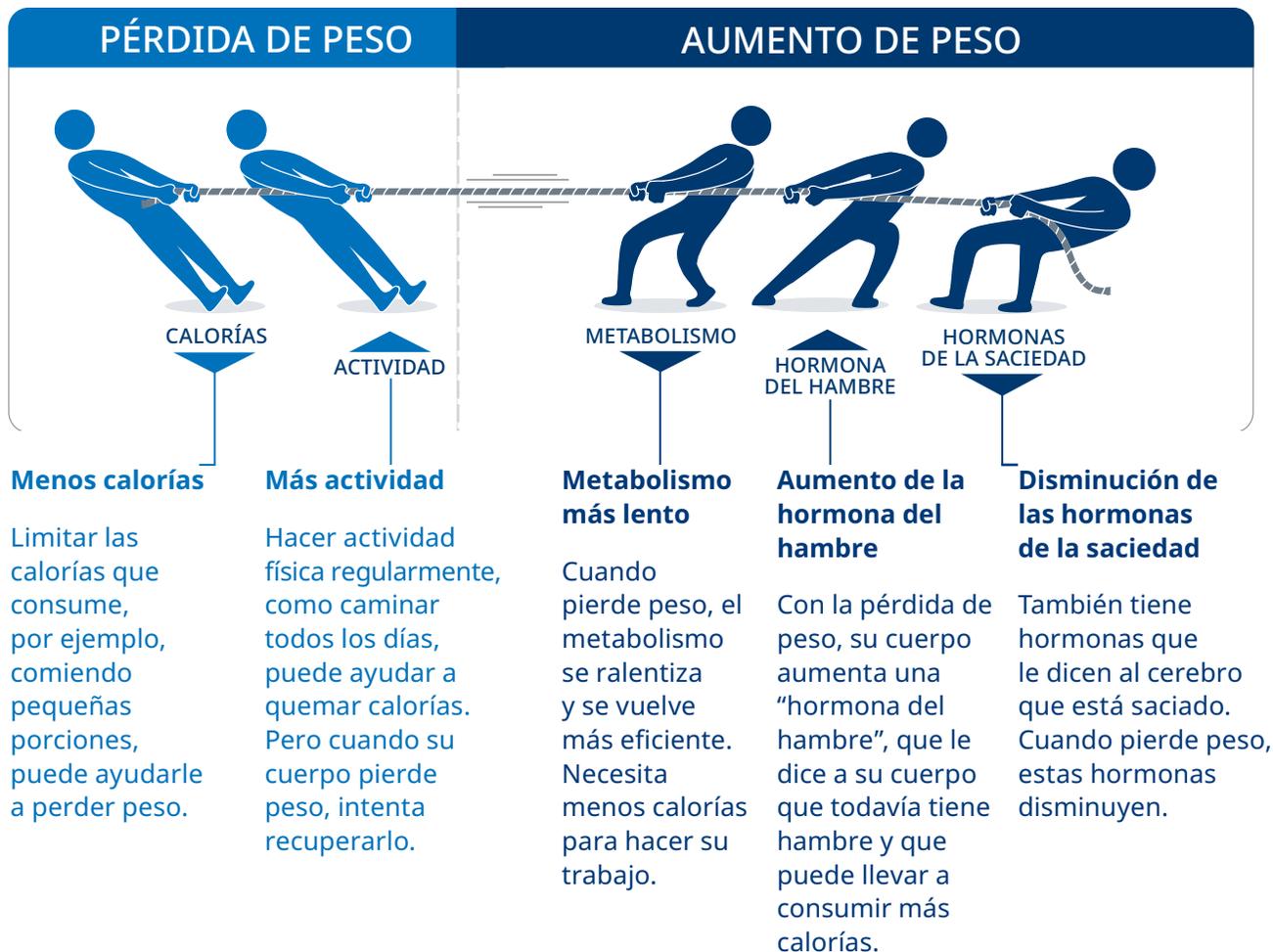
El tira y afloja del control del peso

La respuesta del cuerpo a la pérdida de peso dificulta mantener el progreso

La ciencia demuestra que después de perder peso, el cuerpo intenta recuperarlo.

Tras la pérdida de peso, el metabolismo del organismo se ralentiza y las hormonas del apetito cambian, lo que hace que sienta más hambre y menos saciedad.

Así es como funciona:



En una persona con obesidad, el cuerpo intentará recuperar el peso durante al menos 12 meses después de la pérdida de peso.

Aunque comer sano y aumentar la actividad física son importantes, para muchas personas puede que no sea suficiente para mantener el peso bajo control. Hable con su médico para ver cómo esto puede estar afectando a sus esfuerzos por perder peso.

Para obtener más información, vaya a www.TruthAboutWeight.com.