"No todo lo que brilla es oro, no todo lo que baja es grasa..." El rol del nutricion

Categoría: Ateneos médicos
Publicado: Miércoles, 23 Julio 2025 17:26
Escrito por: Sofia
Visitas: 3268

Lic. Karina Schultheis.

La nutricionista Karina Schultheis presentó una discusión exhaustiva sobre las estrategias de pérdida de peso, enfatizando la importancia de la ingesta de proteínas, el análisis de composición corporal y los planes de comidas personalizados para un control efectivo del peso. La conversación también cubrió temas como el ayuno intermitente, la hidratación, las recomendaciones de ejercicio y el uso de suplementos proteicos en programas de pérdida de peso.



Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar "No todo lo que brilla es oro, no todo lo que baja es grasa..." El rol del nutricionista en el cuidado de la masa muscular durante el descenso de peso

Phoca PDF