

## **¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por Miguel Ángel Marcial - 06/04/2018 13:32

Hola! les cuento que he ido al medico , por los distintos mareos que he presentado los ultimos dias y la sensacion de cansancio en mi cuerpo , pues resulta que me realice unos examenes de sangre y me salieron todos los valores de mi cuerpo altos , la verdad yo nunca acostumbro a coemr sano porque me gusta la chatarra , pero el medico me dijo que es obligatorio cambiar mi habito incluso como a mi me encanta el dulce me recomendó hacer algunas veces una ensalada de manzana , pero que mas me pueden decir que sea algo delicioso pero saludable?

---

## **Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por labordeta - 20/08/2018 07:11

Hola. Con este tipo de recomendaciones médicas es mejor no buscar consejo de personas no especialistas, como podemos ser nosotros, meros aficionados, puesto que las dietas sobre todo cuando son para prevenir o paliar los efectos de alguna enfermedad, es peligroso si no están dictaminadas y vigiladas por un médico especialista. Yo me acuerdo que padecí de helicobacter pylori y no encontré una dieta adecuada hasta que fui a un especialista, porque la gente te dice "esto sí", "esto no", "esto evítalo"... pero al final es el médico y tú mismo quien puede dictaminar si algo te viene bien. Lo mejor es que busques algún dietista nutricionista por tu zona y que te asesoren de forma profesional. Un saludo y mucho ánimo.

---

## **Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por Alessia - 30/08/2018 22:03

A mi me funciona aumentar las proteinas y bajar los carbohidratos  
especialmente el azucar y las harinas, es la base de aumentar el  
metabolismo, sin hacer ni una dieta .

---

## **Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por Melo09 - 25/10/2018 19:33

comer horneado es delicioso y mas sano, tambien puedes comer fruta en la comida donde menos te provoque comer y tomarte un vaso de jugo antes de comer

---

**Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por Edison Peralta - 30/12/2018 12:26

---

Hay muchos recursos que puedes buscar en internet, pero realmente yo te recomendaria que comiences desde el origen de donde surgio todo, puede que tu seas una persona con ansiedad de comer, o tal vez necesitas a alguien que te apoye en tu ambito personal, comenzo por tus emociones. Yo hace años tenia problemas de ansiedad, comia en mucha cantidad, incluso cuando yo no tenia hambre, por lo que intente buscar ayuda profesional. Me gustaria recomendarte a una empresa de verdaderos profesionales, Curso Eneagrama Madrid te ayudan en muchos ambitos de tu vida, como el poder reconocerte a ti mismo, conocer tus mas profundas cualidades, yo los contacte a ellos y realmente he visto los resultados ya que no tengo mas ansiedad.

=====

**Re: ¿Me recomiendan alguna dieta para bajar los valores alto de mi cuerpo?**

Escrito por Heela - 12/01/2019 06:49

---

deberías ir a un nutricionista, si tienes tal descontrol es peligroso hacer algo aleatorio

=====