



FUNDACION TEKNON  
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria

# ¡QUIERO ADELGAZAR Y NO LO CONSIGO!



**Jueves, 20 de Marzo**

19.00 - 21.00h

Sala de Actos de Centro Médico Teknon de  
Grupo Hospitalario Quirón



Inscripciones gratuitas  
Aforo limitado

# ¡QUIERO ADELGAZAR Y NO LO CONSIGO!

## ➔ Próximos talleres:

**22-3-2014** / 10.00 - 13.00h  
Descubre y potencia lo mejor de los niños, ¡a través del teatro!

**26-3-2014** / 19.00 - 21.00h  
Picores en la piel. No puedo parar de rascarme

**8-4-2014** / 19.00 - 21.00h  
Cuídate y aprende a quererle.  
Taller postcáncer de mama

## ➔ Sede

Centro Médico Teknon  
C/ Vilana, 12  
08022 Barcelona  
[www.teknon.es](http://www.teknon.es)

## ➔ Contacto

Información:  
Fundación Teknon  
T. +34 93 290 62 68  
[fundacion@teknon.es](mailto:fundacion@teknon.es)

Inscripciones:  
[www.fundacionteknon.com](http://www.fundacionteknon.com) >  
Eventos

## ➔ Organiza



## ➔ Colabora



**IRADIER**  
CLUB MUJER

## Algunos datos para pensar...

- En España, el 53,7% de los adultos tiene sobrepeso u obesidad.
- 4 de cada 10 personas adultas (41,3%) se declaran sedentarias.

*Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2011-2012*

El exceso de peso es un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, las cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer. Unido al consumo de tabaco y alcohol aumenta las posibilidades de padecer otras enfermedades crónicas importantes.

## ¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Este desequilibrio se da principalmente en los países industrializados, donde la alimentación es abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico.

## Sabemos que el sobrepeso es perjudicial, sin embargo, nos resulta muy difícil adelgazar.

Hay factores genéticos, alteraciones del metabolismo o medicamentos que predisponen al sobrepeso, **pero en muchas ocasiones son nuestros hábitos alimentarios, estilo de vida poco activo, déficit de descanso o factores de tipo emocional los culpables de que nos resulte tan difícil perder peso.**

El estilo de vida actual nos empuja al sobrepeso, **pero está en nuestras manos mantener nuestro peso a raya.**

Te invitamos a asistir a un taller en el que a través del **trabajo en pequeños grupos** podrás hacer llegar todas tus inquietudes a un equipo multidisciplinar de especialistas que te darán las claves para **perder peso de forma sana y responsable y huir de las dietas “milagro”.**

**Dirección y moderación a cargo del siguiente equipo de profesionales de Centro Médico Teknon de Grupo Hospitalario Quirón:**

**Dra. Montse Folch**  
Nutrición

**Dra. Mariona Violán**  
Medicina del deporte