



MÈTODO MAD

Qué es el método MAD.

Durante años la Nutrición se ha centrado en el consumo energético únicamente. Se calculaba cuánto se consumía y se prescribían planes que estén ajustados a las necesidades del paciente: subir, bajar o mantenerse en un peso determinado.

MAD(Movimiento, Alimentación y Descanso) propone ampliar este análisis con una mirada mucho más amplia en donde se entiende al ser humano como un todo en donde estos 3 pilares se correlacionan constantemente. Malos hábitos nutricionales pueden generar malos descansos o poco movimiento así como también un mal descanso puede hacer que desarrolle malos hábitos nutricionales y poco movimiento. De allí que su abordaje en su conjunto y no por separado es tan importante.

Es por esto que desarrollamos la nutrición MAD en donde vamos a brindarte todas las herramientas posibles para cumplir tus objetivos pero entendiendo que somos un todo y que si tomamos conciencia de la importancia de estos tres pilares (movimiento, alimentación y descanso) cuando trabajan en sinergia los resultados son sorprendentes.

**we
move.**
NUTRICIÓN MAD