

## MURCIA

Dos murcianas presentan el método de adelgazamiento Smiling, dieta mediterránea, coaching y PNL



### Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros, puedes ver nuestra

[política de cookies](#) -

**Aceptar**

CEDIDA

Actualizado 29/05/2016 11:02:37 CET

MURCIA, 29 May. (EUROPA PRESS) -

Las empresarias murcianas Eva Ortíz, experta en nutrición, y Mamen Cano, experta en coaching han presentado su Método patentado de Adelgazamiento Smiling basado en la dieta mediterránea. El acto ha tenido lugar en el restaurante El Estudio de Ana.

El Método Smiling de nutrición y control de peso desarrollado por estas dos murcianas, la bióloga y nutricionista Eva Ortíz y la coach y periodista Mamen Cano significa una revolución tranquila en los métodos de adelgazamiento. Éste tiene como objetivo fundamental, la salud.

De este modo, está basado en la dieta mediterránea, avalada por la Organización Mundial de la Salud, que previene y combate infinidad de enfermedades. También se apoya en técnicas de coaching y PNL (Programación Neurolingüística) que cambian la relación emocional con la comida.

Su misión es disminuir el sobrepeso y la obesidad de la población y mejorar la calidad de vida de las personas, atendiendo también al aspecto psicosocial.

### EL 53,7% DE LA POBLACIÓN TIENE SOBREPESO Y RIESGO

Según INE, "un 53,7% de la población mayor de 18 años padece obesidad o sobrepeso". Como consecuencia, según la misma fuente oficial, existe un

"aumento de las patologías crónicas como hipertensión arterial, colesterol elevado, obesidad y diabetes, y seguirán con su tendencia ascendente".

La previsión para los próximos 15 años es que "el aumento del sobrepeso y la obesidad sea aún mucho mayor, llegando a un 70% de personas con sobrepeso y un 30% de personas con obesidad". Con respecto a la obesidad mórbida, "la prevalencia en mujeres triplica la encontrada en hombres y el mayor porcentaje de población obesa se localiza en las zonas del noroeste, Murcia, Sur y Canarias".

Han asistido al evento personalidades del mundo de la cultura y el deporte como el conocido presentador de televisión, Antonio Hidalgo, el guitarrista, Carlos Piñana; el director de Orquesta, César Álvarez; los futbolistas del Real Murcia Fran Moreno y Carlos Álvarez; la cantante, Mayte Macanás y el diseñador de moda Javier Mármol.

Bajo las premisas de 'Come, disfruta y adelgaza', el Método Smiling ha sido desarrollado por la bióloga y nutricionista Eva Ortíz y por la coach y periodista Mamen Cano, por lo que aúna los beneficios de una alimentación saludable con el aprendizaje de diversas técnicas de motivación, sin dejar de lado en ningún momento la diversión, elementos todos ellos imprescindibles para lograr bajar de peso, mejorar nuestra salud y, lo más importante, mantenerlo en el tiempo.

Últimas noticias

Dieta

Dieta Mediterránea

Rajoy

Pedro Sánchez

## Los vídeos más vistos en **europa press**

