

# DIGA ADEUS AO EXCESSO DE PESO E TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL!



Dra. Adriana Relvas,  
Fortius Clinic

O Método PronoKal permite perder peso com eficácia e segurança, mantendo os resultados ao longo dos anos, com a consistência de 37 estudos científicos internacionais publicados.

“Quando decidimos perder peso é indispensável escolher uma metodologia científica, segura e que nos permita resultados, rápidos, seguros e duradouros, que nos permita resolver a lipoinflamação, perdendo a gordura visceral, mantendo ou até potenciando a massa muscular, independentemente do género ou idade. “

Esta é a primeira recomendação da Dra. Adriana Relvas, médica especialista, prescritora há cerca de 4 anos, que acompanhou cerca de 700 pacientes pelo Método PronoKal e que os continua a acompanhar neste processo, que lhe diz tanto, de emagrecimento e luta contra a pandemia da obesidade/ excesso de peso, no nosso país e pelo mundo fora (acompanhamento online).

Para conseguir este objetivo, o Método PronoKal recorre, numa das suas primeiras etapas, a uma dieta cetogénica baixa em gordura (VLKD) conseguindo uma perda de peso rápida e eficaz desde o início do tratamento, motivando assim para a mudança de estilo de vida.

Quando cerca de 80% do peso objetivo, traçado entre médico e o paciente foi alcançado, inicia-se a segunda etapa: um plano nutricional equilibrado e adaptado até à sua genética (através do GENOMICS) de forma que se mantenha esse plano pela vida fora, mantendo os resultados a médio/longo prazo.

“É imprescindível que o emagrecimento seja efetuado com vigilância e acompanhamento médico, nutricional e de exercício físico, para que este processo rápido seja sobretudo seguro para a saúde física e mental/social dos nossos pacientes.”, assinala a Dra. Adriana Relvas.

O importante é que o Método PronoKal ocorre sob supervisão médica, nutricionistas e técnicos em atividade física, e ainda especialistas em coaching, que ajudam o paciente no seu processo de perda de peso, mas também a ganhar novos hábitos de vida que lhe permitirão manter os resultados alcançados de forma duradora.

Apresento-vos uma família de sucesso. Iniciaram esta viagem POR UM HOMEM DECIDIDO A MUDAR! Depois em casal, e após uma semana de resultados juntaram a matriarca e a irmã/cunhada, com resultados incríveis de mudança no estilo de vida de toda a família.

Entrevista ao paciente J.L. que tudo começou:

**Qual era a sua situação antes de realizar o Método PronoKal? Que hábitos tinha?**

Tinha feito muitas dietas, e sim, consegui alguns resultados, mas de todas as vezes recuperei o peso perdido. Os meus hábitos sempre foram muito normais, mas sempre sofri muito de stress. Tenho muito pouco tempo livre, com turnos rotativos.

**O que mudou na sua vida e rotinas, com esta perda de peso? Como se sente física e mentalmente?**

Sinto-me espetacular! Emocional e fisicamente. Fui sempre uma pessoa ágil, mas nunca como agora. Aprendi a equilibrar as refeições e a mudar a minha relação com a comida. Faço diariamente os exercícios recomendados pela PronoKal e subo e desço as escadas de minha casa, sem qualquer problema, trabalho, e ganhei anos de vida.

**Acredita, que num modo geral, a sua saúde melhorou?**

A 500%! O meu colesterol esteve sempre no limite e baixou de forma espetacular, o ácido úrico também e consegui regularizar a tensão. Agora que cheguei até aqui...nada me pára! Alias nada nos pára!

**Alguma vez pensou que este método fosse tão eficaz na ajuda da perda de peso e a melhorar a qualidade de vida?**

Realmente não, tinha algumas dúvidas, mas agora não consigo deixar de agradecer, tanto à médica que me ajudou como a toda a equipa da PronoKal, que esteve sempre ao meu lado durante todo o processo e que ainda hoje continuam disponíveis caso eu precise. Alias, não ficamos por aqui, agora toda a família mantém hábitos saudáveis, até as crianças acompanham. Quer hábitos alimentares, quer exercício e mobilidade não desaparecerão mais da nossa família, e continuamos a ser acompanhados pela Dra. Adriana e pela Pronokal sempre que necessário.

## CASO DE SUCESSO, UMA FAMÍLIA INTEIRA, COMPROMETIDA A ALCANÇAR UM PESO SAUDÁVEL!

Paciente masculino J.L. – 37 anos 19 Kg em 3 meses

Esposa J.P. – 39 anos 20 Kg em 4 meses

Cunhada C.P. – 32 anos 30 Kg 4 meses em amamentação

Matriarca da família F.P. – 63 anos 20 Kg em 4 meses pós-menopausa

Perderam 90 quilos com a ajuda da PronoKal! Destruindo a lipoinflamação fazendo exercício em família e comendo juntos de uma forma saudável e adequada a cada um.

Um dos muitos exemplos de superação e sucesso de quem perdeu peso com o apoio da PronoKal na nossa Fortius Clinic em Santa Maria da Feira, Portugal.

