



Para publicación inmediata

Contacto de medios:

Becky Frusher

(254) 399.9285 x2502

**Comprobada por segunda vez teoría de Curves
sobre la pérdida de peso permanente**

Un estudio científico publicado confirma que un programa de entrenamiento de resistencia y dietas intermitentes acelera el metabolismo de reposo, la pérdida de peso y el mantenimiento

Waco, Texas — 28 de abril de 2005 — Curves International Inc. anunció hoy que su revolucionario enfoque, basado en acelerar el metabolismo energético en reposo de la mujer para perder peso y mantenerlo, actualmente tiene los resultados de dos estudios repetidos llevados a cabo por el Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva de Baylor University para validar su efectividad.

Richard B. Kreider, Ph.D., y miembro del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva, Profesor y Presidente del Departamento de Salud, Rendimiento Humano y Recreación de Baylor University, presentó el 5 de abril de 2005 once resúmenes de investigación tomados de dos estudios clínicos a expertos en nutrición que asistieron a la Reunión Anual de Biología Experimental 2005 en San Diego.

El Plan de Bienestar Físico y Control de Peso de Curves se basa en: 1.) ejercicios para todo el cuerpo que incluyen no sólo ejercicios cardiovasculares y estiramientos, sino también ejercicios de resistencia, los cuales son la clave en la protección y aumento de la masa muscular magra que disminuye la grasa; y 2) un metabolismo en reposo más acelerado (REE, también conocido como índice metabólico). El plan está diseñado de manera tal que, una vez alcanzado el objetivo de peso, comer en forma normal y sana *acelerará* el metabolismo. En algunos casos, las participantes del estudio elevaron su índice metabólico en promedio en 265 calorías diarias, lo cual significa que pueden consumir 265 calorías más al día sin volver a recuperar peso. Sólo se dedican un par de días al mes a las dietas. A medida que continúa el ciclo de alimentación, se acelera el metabolismo y las mujeres disfrutaron de una pérdida de peso constante sin dietas permanentes.

El estudio en Fase II, de 14 semanas, hizo seguimiento a 120 mujeres sedentarias con sobrepeso asignadas a distintas combinaciones de ejercicios y dietas a fin de determinar el efecto de Curves en su composición corporal, marcadores de salud y factores psicológicos tales como la evaluación de la apariencia y la satisfacción de área corporal.

El grupo de prueba que siguió el plan de Curves perdió en promedio dos pulgadas en caderas y tres pulgadas en cintura, a la vez que mostraron una mejoría de un 21 por ciento en resistencia y un aumento de 7 por ciento en su capacidad aeróbica. Sus niveles de colesterol en sangre y de presión arterial en reposo también mejoraron, reduciendo así sus probabilidades de enfermedad cardiovascular, la primera causa de muerte de mujeres en los Estados Unidos.

"Las diferencias más significativas entre las Fases I y II del estudio Curves es que hallamos que básicamente una mujer puede perder la misma cantidad de peso con cambios menos dramáticos en su dieta", señaló el Dr. Kreider. También aprendimos que seguir el programa de ejercicios de Curves y hacer dietas sólo intermitentemente parece ser un método muy eficaz para mantener la pérdida de peso a largo plazo. Observamos un mantenimiento o aumento de REE a pesar de la pérdida de peso. Por lo general, el REE disminuye con la pérdida de peso, lo cual explica por qué es más fácil volver a recuperarlo".

(continúa)

Página 2 de 2

Se comprueba de nuevo el concepto de Curves para terminar el ciclo de pérdida de peso seguida por aumento de peso

"Durante años, he aconsejado a las mujeres que la sabiduría convencional demasiado simplista de *comer menos, moverse más, perder peso* ha contribuido al fracaso del control de peso a largo plazo", expresó Gary Heavin, arquitecto del plan Curves, Fundador y Director Ejecutivo de Curves International. "Tenemos un método demostrado que protege los músculos, quema la grasa corporal y acelera el metabolismo. Entonces se puede comer en forma sana y normal en vez de vivir con una dieta de mantenimiento".

La investigación fue patrocinada por una beca para investigación no limitada otorgada por Curves International. Puede encontrar información detallada sobre este estudio en <http://www3.baylor.edu/HHPR/Curves/>.

"Ninguna otra franquicia de bienestar corporal ha financiado un proyecto de investigación de tal magnitud", expresó el Dr. Kreider. "Curves ha tomado la iniciativa y los datos han demostrado lo acertado que ha sido hacerlo".

Acerca del Dr. Richard Kreider

El Dr. Kreider ha llevado a cabo numerosos estudios sobre nutrición y ejercicios, y ha publicado dos libros, más de 300 artículos/resúmenes de investigación en diarios científicos y más de 150 artículos para revistas relacionadas con la salud y el bienestar físico. Es miembro de la Asociación Norteamericana de Medicina Deportiva (ACSM) y es miembro activo de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA), así como Editor en Jefe del Diario de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva.

Acerca de la iniciativa de Curves para la mujer

El Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva (ESNL) de Baylor University comenzó la investigación con la seguridad y eficacia del programa de bienestar físico y pérdida de peso de Curves for Women en el otoño de 2002. Desde entonces, los investigadores de ESNL han conducido una serie de estudios investigativos que analizan el impacto del programa a corto y a largo plazo en las mujeres que participan en el mismo. Tales esfuerzos han culminado en la concesión de una beca multimillonaria en dólares, durante cinco años, a ESNL para que comience la Iniciativa Curves para la Salud de la Mujer. Dicha iniciativa se lanzó con el fin de: 1.) examinar la eficacia a corto y a largo plazo de los programas de bienestar físico y de pérdida de peso de Curves; 2) identificar las formas de optimizar el programa Curves a través de varias intervenciones de dietas, ejercicios y/o nutricionales; y 3) examinar las formas en que se puede mejorar la salud y el bienestar de las mujeres.

Acerca de Curves

Curves ofrece un entrenamiento de 30 minutos que combina entrenamiento de resistencia y de actividad cardiovascular sostenida a través de una resistencia hidráulica segura y eficaz. Curves ofrece igualmente un programa de control de peso que emplea un método innovador, científicamente comprobado, para acelerar el metabolismo y poner fin a la necesidad de dietas perennes. Gary Heavin, Fundador y Gerente General de Curves, es el autor de varios libros, incluyendo los bestsellers listados en *The New York Times* "Curves: Permanent Results Without Permanent Dieting" y "Curves On the Go." Con miles de centros y millones de miembros a nivel mundial, Curves es la franquicia de bienestar físico más grande del mundo y la franquicia de más rápido crecimiento del mundo. Para mayor información, visite: www.curves.com.

###