

PROGRAMA ANTIESTRÉS Y DESCANSO

INSTITUTO
VIDA SANA



Un programa dirigido a mejorar el nivel de estrés y su descanso. El ritmo de vida actual y el nivel de exigencia a la que nos sometemos, hace que el estrés interfiera en nuestra salud. Descansar y mejorar su nivel de estrés en el objetivo de este programa, una pausa en su vida para mejorar su salud y su bienestar.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Evaluación y seguimiento médico: en la valoración inicial se realiza una evaluación médica general, incidiendo sobre los principales factores de riesgo. Se completa el abordaje con las siguientes evaluaciones:

- Electrocardiograma.
- Espirometría y Medición de Monóxido de carbono en aire espirado.
- Test de esfuerzo sub-máximo para recomendar el ejercicio más apropiado.
- Analítica: perfil analítico básico.

2. Acceso a nuestro Centro Deportivo para realizar ejercicio físico según criterio médico durante 1 mes -3 sesiones semanales-.

3. Tratamientos balneoterapéuticos: 10 sesiones de 2 horas de duración consistentes en -según indicación médica-: un baño de hidroterapia con agua minero-medicinal seguido de técnicas relajantes (envolturas, parafangos, masajes, etc) en nuestro Balneario Real.

4. Accesos a Aquaxana durante el mes de duración del programa: accesos de lunes a domingos en horario de apertura previa reserva horaria y sujeto a disponibilidad.

CONDICIONES DEL PROGRAMA

Duración del programa: 1 mes

PROGRAMA ANTIESTRÉS Y DESCANSO

1500 €

Precio por persona y programa. Válido para todo el año.

Tras este mes, podrá continuar abonado a Las Caldas Villa Termal en la modalidad de abono que decida sin necesidad de pagar la matrícula siempre que sea dado de alta en el siguiente mes a la finalización de este programa.

• Se aconseja aportar informes médicos recientes, tratamiento actual y últimos resultados analíticos disponibles para favorecer la evaluación médica. Se necesita reserva previa para planificación de consultas y pruebas.