

PROGRAMA ADELGAZAMIENTO

El sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo y una de las principales enfermedades crónicas de nuestra sociedad. Desde el Instituto Vida Sana queremos ayudarle y guiarle para que optimice su peso y logre un beneficio saludable apoyándose en dos pilares básicos: una correcta alimentación y la práctica regular de actividad física. Le planteamos objetivos a medio y largo plazo para que logre una disminución de peso sostenida en el tiempo con el beneficio añadido de mejorar su calidad de vida.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Evaluación y seguimiento médico: la valoración nutricional y de los principales factores de riesgo cardiovascular inicia el programa que se complementa con la consulta médica en la que se realiza una evaluación clínica del estado de salud disponiendo así de la información que permite personalizar el programa. Se realizan las siguientes evaluaciones clínicas:

- Datos antropométricos para evaluar el tipo y grado de sobrepeso u obesidad: peso con bioimpedancia segmental para conocer su distribución grasa. Plicometría y medición de perímetros corporales.
- Electrocardiograma
- Determinación del umbral de consumo de grasa durante el ejercicio mediante un test de esfuerzo con análisis de gases y lactato que nos permiten evaluar la actividad física más recomendable para la optimización ejercicio.
- Perfil analítico: análisis de sangre y orina.

- Control evolutivo de los principales parámetros antropométricos y planteamiento de objetivos: control semanal, mensual y trimestral.

2. Plan dietético: el programa incluye el asesoramiento y seguimiento de un plan dietético hipocalórico. Éste planteamiento dietético se podrá ir modificando según sea la respuesta obtenida.

3. Plan de ejercicio físico: para la realización de este Programa, se precisa el abono a Las Caldas Villa Termal en la modalidad que desee contratar según sea su horario de uso. Al menos durante 3 días a la semana, acudirá a nuestro centro deportivo en donde se planificará y supervisará el tipo de ejercicio a realizar dependiendo de los resultados del test de esfuerzo realizado para "quemar grasas" de modo más eficaz.

4. Tratamientos balneoterapéuticos: podrá complementar el abordaje mediante la contratación opcional de diferentes tratamientos en nuestro Balneario Real. Estos tratamientos se aconsejarán por nuestro equipo médico en la consulta inicial o en las revisiones de seguimiento.

5. Acceso a Aquaxana: al abonarse a las Caldas Villa Termal, podrá hacer uso de las instalaciones de Aquaxana en los horarios indicados para cada modalidad de abono.

CONDICIONES DEL PROGRAMA

Duración mínima del programa 3 meses

PROGRAMA ADELGAZAMIENTO	600 €
PAGO DE 3 MENSUALIDADES DEL ABONO A LAS CALDAS VILLA TERMAL según la modalidad elegida	bronce, plata, oro o platino

Se realizará el pago por anticipado en la contratación del programa -No es necesario el pago de la matrícula-. Una vez finalizado el programa de 3 meses, se podrá dar de baja, continuar en la modalidad de abonado o incrementar el tiempo de seguimiento del programa -coste añadido en este caso de 60€/mes-.

- Se aconseja aportar informes médicos recientes, tratamiento actual y últimos resultados analíticos disponibles para favorecer la evaluación médica.

