

PLAN CAMBIO DE HÁBITOS



DURACIÓN: 3 MESES

Un programa de 3 meses de duración para mejorar tus hábitos basados en la alimentación, deporte y en el soporte mental y emocional. Te ayudaremos de forma integral, eficaz y conscientes a llegar a tus objetivos.

¿EN QUE CONSISTE?

Este programa combina pautas sobre nuevos hábitos de alimentación saludable, recomendaciones sobre tu entrenamiento físico, y consejos para llevar una vida con menos stress. Irás incorporando progresivamente a tu día a día, aprendizaje de recetas y de técnicas de cocina, así como gestión de tus emociones, relación con la comida y el manejo del stress.



¿COMO LO HAREMOS?

Mediante un estudio de tu composición corporal, tu **tasa metabólica*** en reposo y tus objetivos, y control de tu sistema nervioso mediante monitoreo ambulatorio **HOLTER*** realizaremos un programa detallado mensual y progresivo para la obtención de los objetivos propuestos.

La tecnología implementada nos permite medir la evolución que irás teniendo durante el programa y ajustar parámetros individuales.

BENEFICIOS MAS ALLÁ DE TUS PROPIOS OBJETIVOS

Aprenderás de por vida una herramienta para acceder a una salud sostenible, mantenida, sin efecto rebote.

Además, lograremos un impacto significativo en: Sistema inmunológico. Cardiovascular. Sueño y descanso. Composición corporal. Vitalidad y energía. Concentración y claridad mental. Gestión y repercusión del estrés en tu organismo.

Comprenderás el por qué de esos cambios y hacerlo con ganas e ilusión..

