



LIFESPAN

METODO INTEGRATIVO RESET

# MASTER DETOX Y BIENESTAR

Estadía

DEPURACIÓN: 4 días  
DESINTOXICACION INTENSA: 7 días  
PURIFICACIÓN PROFUNDA: 14 días



HOTEL TERMAS  
VICTORIA  
WELLNESS SPA

## Objetivos

---



Desintoxicar el cuerpo, mediante una purificación profunda de toxinas acumuladas en hígado y sistema digestivo debido a los hábitos alimenticios cotidianos y a agentes contaminantes externos.



Determinar el nivel de estrés oxidativo en el organismo a fin de tomar medidas preventivas para una longevidad exitosa.



Aprender nuevos hábitos de alimentación saludable para poder reequilibrar la microbiota Intestinal de manera natural.

## Recomendado para:

---



Con hábitos inadecuados como el consumo excesivo de café, bebidas con alcohol, tabaco, medicamentos y/o mala alimentación, y que deseen depurar y desintoxicar su organismo.



Sometidas a altos niveles de estrés y/o contaminación ambiental.



Que padecen alguna enfermedad metabólica preexistente y deseen complementar a sus terapias médicas los beneficios de una depuración y desintoxicación profunda de sus órganos.

## Metodología



A través de la supervisión y asesoría constante de nuestro equipo médico y terapeutas, diseñamos sobre las bases de nuestro Método Integrativo RESET, un programa que le permita activar al máximo los mecanismos naturales de depuración de órganos como hígado, riñón, intestino, piel y pulmón para alcanzar un verdadero estado de purificación y desinflamación integral.



Examinamos su estilo de vida y medimos el nivel de estrés oxidativo de su metabolismo por medio de análisis específicos bioquímicos y de tecnología de Bioimpedancia para identificar cuáles son los órganos que más necesitan ser activados naturalmente para una purificación profunda.



Cada ser humano es único y un adecuado equilibrio de la Microbiota Intestinal con el Metabolismo Interno, son el mejor reflejo de un Bienestar Integral. Por eso la alimentación personalizada es crucial para mantener ese equilibrio y pueda minimizar de forma preventiva las enfermedades inflamatorias intestinales y/o aquellas enfermedades que posean como etiología un aumento del estrés oxidativo de nuestro organismo.



Terapias naturales, tratamientos médicos avanzados y suplementación adecuada, enfocado en la eliminación de toxinas y en el refuerzo de los mecanismos naturales de depuración de los órganos principales.



Ejercicio físico con entrenamiento individual personalizado y sesiones grupales para lograr poner en funcionamiento los mecanismos naturales de depuración de los órganos a través del movimiento.



Actividades de Medicina Integrativa y Longevidad llevadas a cabo por medio de charlas y talleres que se brindan a diario en nuestra "Academia LIFESPAN", las cuales permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludables para lograr mantener esa purificación lograda para cuando regrese a su actividad cotidiana.

## Contenido del programa

| DURACIÓN  | 7 días<br>DEPURACIÓN | 14 días<br>DESINTOXICACIÓN | 21 días<br>PURIFICACIÓN |
|---|----------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>SERVICIOS MÉDICOS</b>                                |                      |                            |                         |
| Reconocimiento de salud inicial                         | 1                    | 1                          | 1                       |
| Consulta Acompañamiento Wellness                        | 7                    | 14                         | 21                      |
| Análisis Laboratorio (inicial y final)                  | 1                    | 1                          | 1                       |
| Análisis Bioimpedancia estado de órganos y sistemas     | 1                    | 2                          | 3                       |
| Consulta Medicina Integrativa y estética al iniciar     | 1                    | 1                          | 1                       |
| Consulta Medicina Integrativa al finalizar              | 1                    | 1                          | 1                       |
| Plan de Salud Personalizado                             | 1                    | 1                          | 1                       |
| <b>TERAPIAS MÉDICAS DETOXIFICANTES</b>                  |                      |                            |                         |
| Sesión de Ozonoterapia endovenosa                       | 1                    | 2                          | 3                       |
| Sesión Sueroterapia Detox Hepático                      | ---                  | 1                          | 2                       |
| Sesión de Quelación metales pesados                     | 1                    | 2                          | 3                       |
| Sesión de Limpieza Colónica Natural                     | 1                    | 2                          | 2                       |
| Sesión de Limpieza Hepática Natural                     | ---                  | 1                          | 1                       |
| Terapéutica Detox Inmunológica con Fitoterapia          | 1                    | 1                          | 1                       |
| <b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>                              |                      |                            |                         |
| Estudio de Antropometría<br>(con tecnología InBody 770) | 2                    | 3                          | 5                       |
| Plan de alimentación personalizado                      | 1                    | 1                          | 1                       |
| Probióticos diarios                                     | 1                    | 1                          | 1                       |
| Seguimiento nutricional durante la estancia             | 1                    | 2                          | 3                       |
| <b>MEDITACION EN MOVIMIENTO</b>                         |                      |                            |                         |
| Sesión de Yoga  | 1                    | 2                          | 3                       |
| Sesión de Tai - Chi chuan                               | 1                    | 1                          | 2                       |

## Contenido del programa

| DURACIÓN | 7 días<br>DEPURACIÓN | 14 días<br>DESINTOXICACIÓN | 21 días<br>PURIFICACIÓN |
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------------|
|----------|----------------------|----------------------------|-------------------------|

### WELLNESS SPA

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| Masaje RESET                          | 1 | 2 | 3 |
| Masaje Drenaje Linfático              | 1 | 2 | 3 |
| Masaje Detox Premium                  | 1 | 1 | 2 |
| Sesión de Presoterapia                | 1 | 1 | 1 |
| Sesión de Estimulación Sistema Inmune | 2 | 3 | 5 |

(Terapia para activar la Hormesis Mitocondrial, con circuito hidroterapia, sauna seco, sauna húmedo, ducha fría.)

### CUERPO Y MENTE

Sesión grupal de disciplina cuerpo y mente con experto holístico

|                       |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|
| Sesión Meditación Zen | 1 | 1 | 2 |
| Terapia Shinrin Yoku  | 1 | 1 | 1 |

(Terapia de baño de bosque Forest Bathing Therapy)

### BIOESTIMULACION FÍSICA

Valoración funcional y acondicionamiento psico-físico con entrenador personal

Sesión de entrenamiento personal y grupal pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas:

|  |   |    |    |
|--|---|----|----|
| Trekking senderismo                    | 3 | 6  | 9  |
| Entrenamiento físico personal y grupal | 5 | 10 | 16 |
| Clases de Baile                        | 2 | 4  | 6  |

### ACADEMIA LIFESPAN

Acceso a charlas educativas de bienestar, medicina integrativa y longevidad. Clases de cocina saludable.