



LIFESPAN

METODO INTEGRATIVO RESET

REEQUILIBRIO Y SALUD

Estadía

RELAX Y CONTROL DE ESTRÉS: 4 días
REEQUILIBRIO Y VITALIDAD: 7 días



HOTEL TERMAS
VICTORIA
WELLNESS SPA

Objetivos



Brindarle una oportunidad para darle a tu vida una nueva dirección. Un estilo de vida activo, una alimentación saludable y el amor propio son las claves para una verdadero "Reseteo" para vivir una vida más saludable y más larga.



Dar continuidad al proceso de Reequilibrio una vez de regreso a casa, gracias a una experiencia de aprendizaje integral y a los hábitos de vida saludables adquiridos durante la estadía.

Recomendado para:



Personas que no persiguen ningún objetivo de salud específico pero tienen la inquietud de mejorar su estilo de vida y su bienestar en un entorno ideal que les permita desconectar y relajarse mientras aprenden nuevos hábitos saludables.



Personas que padecen alguna enfermedad metabólica preexistente y desean mejorar su estilo de vida con el objetivo de sobrellevar mejor su enfermedad.

Metodología



A través de la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales descubrirás tu su estilo de vida personal óptimo. Experimentarás una transformación real en cuerpo, mente y alma a través de Nuestro Método Integrativo RESET.



Examinamos su metabolismo y analizamos qué tan flexible es a tu estilo de vida. Por medio de análisis específicos bioquímicos y de tecnología de Bioimpedancia reconocemos qué factores influyen en su metabolismo.



Cada ser humano es único. Por lo tanto, la alimentación también debe adaptarse individualmente al cuerpo. Te ayudamos a encontrar la nutrición óptima. Recibirás un diagnóstico innovador de tu metabolismo y una recomendación nutricional personalizada. De esta forma, aumenta el rendimiento de manera específica y puede minimizar de forma preventiva riesgos como el estrés oxidativo, la inflamación crónica en el cuerpo, los niveles altos de azúcar en sangre o los trastornos metabólicos cardiovasculares.



Ejercicio físico con entrenamiento individual personalizado y sesiones grupales para lograr ponerte en movimiento y aumentar tu energía muscular para acelerar tu metabolismo.



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

Contenido del programa

DURACIÓN	7 días DESCUBRIMIENTO	14 días RECONEXIÓN	21 días REEQUILIBRIO
SERVICIOS MÉDICOS			
Reconocimiento de salud inicial	1	1	1
Consulta Acompañamiento Wellness	4	7	14
Análisis Laboratorio (inicial y final)	----	1	1
Análisis Bioimpedancia (inicial y al final)	1	1	1
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
TERAPIAS MÉDICAS REVITALIZANTES			
Sesión Sueroterapia Vitamínico endovenoso	1	1	2
Sesión Terapia Neural	1	1	2
Sesión de Ozonoterapia	1	1	2
NUTRICIÓN SALUDABLE			
Estudio de Antropometría (con equipo de tecnología InBody 770)	1	2	3
Plan de alimentación personalizado	1	1	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	----	1	2
MEDITACION EN MOVIMIENTO			
Sesión de Yoga	1	1	2
Sesión de Tai - Chi chuan	1	1	2

Contenido del programa

DURACIÓN	7 días DESCUBRIMIENTO	14 días RECONEXIÓN	21 días REEQUILIBRIO
----------	--------------------------	-----------------------	-------------------------

WELLNESS SPA

Masaje Equilibrante RESET	1	1	1
Masaje Drenaje Linfático	---	1	2
Tratamiento Estética corporal Velashape	---	2	4
Tratamiento de Tonificación Muscular con Mio Up	---	2	4
Sesión Facial Peeling Global Perfect	1	1	1
Sesión de Presoterapia	1	1	2
Sesión de Estimulación Sistema Inmune	1	2	3

(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
Sesión Mindfulness	---	1	2
Terapia Shinrin Yoku	---	1	1

(Terapia de baño de bosque Forest Bathing Therapy)

BIOESTIMULACION FÍSICA

Valoración funcional con entrenador personal a través del acondicionamiento Psico-Físico personalizado.

Sesión de entrenamiento personal y grupal pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas, según sus necesidades:

Trekking senderismo	1	3	6
Entrenamiento físico personal y grupal	1	5	10
Clases de Baile	1	2	4

ACADEMIA LIFESPAN

Acceso diario a: charlas educativas de Bienestar, Medicina Integrativa y Longevidad; clases de cocina saludable.