



LIFESPAN

METODO INTEGRATIVO RESET

# CONTROL PESO ÓPTIMO

Estadía

---

REINICIO METABOLICO: 7 días  
RESULTADOS SIGNIFICATIVOS: 14 días  
HABITOS CONSOLIDADOS: 21 días

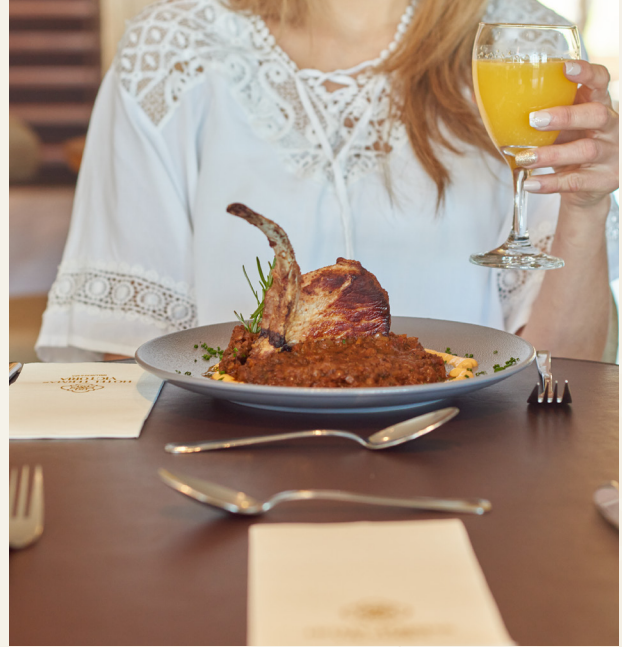


HOTEL TERMAS  
VICTORIA  
WELLNESS SPA

## Objetivos



Lograr el Control de Peso Optimo de manera progresiva, equilibrada y sostenible, bajo estricta supervisión médica.



Aprender y comprender la importancia de los hábitos saludables y las herramientas necesarias para mantener el proceso de consecución del peso deseado luego de regresar a la vida cotidiana

## Recomendado para:



Personas con sobrepeso y obesidad, que buscan mejorar su estado de salud y perder peso de manera sostenible para volver a sentirse bien.



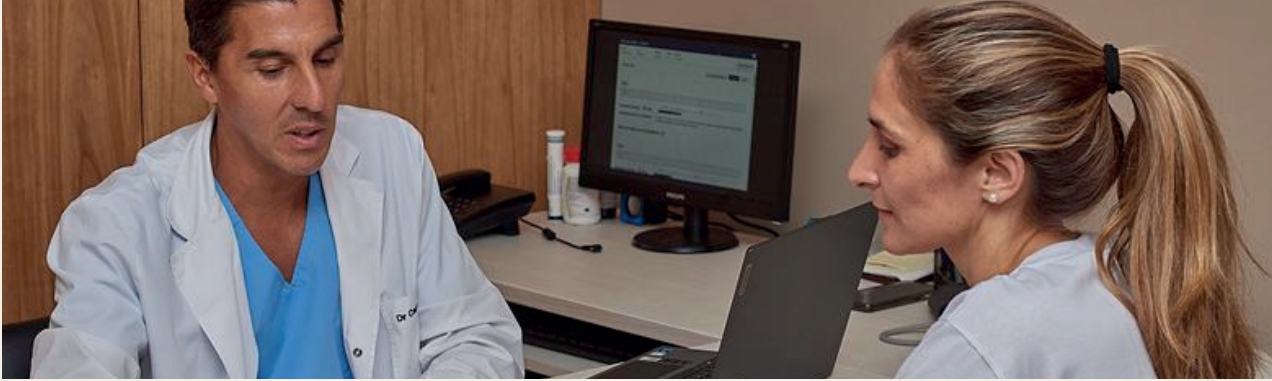
Quienes, si bien no sufren de obesidad o sobrepeso, desean igualmente bajar de peso para mejorar sus condiciones y/o apariencia física.



Los que, con un peso corporal menor al recomendado para su constitución física, desean aumentar su peso para mejorar su apariencia y/o estado general de salud.



## Metodología



A partir del conocimiento y experiencia de nuestro equipo médico y terapéutico profesional diseñamos un programa de Control de Peso Óptimo que se centra en reducir la grasa corporal y mejorar la flexibilidad del metabolismo para adaptarlo a cada estilo de vida.



Examinamos tu metabolismo y analizamos qué tan flexible es a tu estilo de vida. Por medio de análisis bioquímicos y de tecnología de bioimpedancia, durante el programa reconocemos qué factores físicos y emocionales influyen en tu metabolismo y no te permiten lograr el peso deseado.



Nuestro enfoque de alimentación inteligente y personalizada, y el entrenamiento mental con técnicas de Mindful Eating, te permitirán lograr el peso óptimo saludable y sostenible par tu vida cotidiana. Se acompaña el proceso con seguimiento médico periódico de tu peso y de tu composición corporal.



El entrenamiento personal juega un papel clave, por eso nuestros entrenadores diseñan rutinas que se adapta a tus necesidades por medio de sesiones de actividad física individual y grupal. Esto te permitirá reducir de manera sostenible la masa grasa y mantener la masa muscular fortalecida y saludable.



Terapias naturales y tratamientos médicos tecnológicos, enfocados en la reducción de grasa corporal visceral y subcutánea de manera no invasiva y placentera.



Actividades de Medicina Integrativa y longevidad, llevadas a cabo por medio de charlas y clases de Cocina Saludable que se brindan en nuestra "Academia LIFESPAN". Aprenderás de manera integral nuevos hábitos de nutrición saludable, a fin de consolidar el peso alcanzado para cuando regreses a tu actividad cotidiana.

## Contenido del programa

DURACIÓN	REINICIO METABOLICO 7 DÍAS	RESULTADOS SIGNIFICATIVOS 14 DÍAS	HÁBITOS CONSOLIDADOS 21 DÍAS
<b>SERVICIOS MÉDICOS</b>			
Reconocimiento de salud inicial	1	1	1
Consulta "acompañamiento wellness" (gestor de agenda del huésped)	6	13	20
Análisis laboratorio inicial y al finalizar	1	1	1
Análisis bioimpedancia estado de órganos y sistemas	2	4	6
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 REVITALIZANTES</b>			
Sesión sueroterapia vitamínico endovenosa	1	2	2
Sesión limpieza colon natural	1	2	2
Limpieza hepática natural detox	---	1	1
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>			
Estudio de Antropometría (con equipo de tecnología InBody 770)	3	4	6
Plan de alimentación personalizado	1	1	1
Sesión de MindFul Eating	1	2	2
Probióticos Diarios	1	1	1
Seguimiento nutricional durante la estadía	1	2	3
<b>MEDITACION EN MOVIMIENTO</b>			
Sesión de Yoga	1	2	3
Sesión de Tai - Chi chuan	-----	1	2

## Contenido del programa

DURACIÓN	REINICIO METABOLICO 7 DÍAS	RESULTADOS SIGNIFICATIVOS 14 DÍAS	HÁBITOS CONSOLIDADOS 21 DÍAS
<b>WELLNESS SPA</b>			
Masaje equilibrante RESET	1	2	3
Masaje drenaje linfático	1	2	3
Tratamiento estética corporal con Velashape	2	4	6
Tratamiento de tonificación corporal con Mio Up	2	4	6
Sesión facial peeling global perfect	1	1	1
Sesión de presoterapia	1	2	3
Sesión de Estimulación Sistema Inmune (Terapia para activar la Hormesis Mitocondrial, con circuito hidroterapia, sauna seco, sauna húmedo, ducha fría.)	1	3	5
<b>CUERPO Y MENTE</b>			
<i>Sesión grupal de disciplina cuerpo y mente con experto holístico</i>			
Sesión meditación Zen	---	1	2
Sesión mindfulness	1	1	2
Terapia Shinrin Yoku (Terapia de baño de bosque Forest Bathing Therapy)	1	1	1
<b>BIOESTIMULACION FÍSICA</b>			
Valoración funcional y acondicionamiento psico-físico con entrenador personal			
<i>Sesión de entrenamiento personal y grupal pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas:</i>			
Trekking - senderismo	3	6	9
Entrenamiento físico personal y grupal	5	10	16
Clases de baile	2	4	6
<b>Academia LIFESPAN</b>			
<i>Acceso a charlas educativas de bienestar, medicina integrativa y longevidad. Clases de cocina saludable.</i>			