IKIGAIA

# PLAN DEPORTIVO ALTO RENDIMIENTO

**Descripción del Plan:**
El programa consiste en un chequeo de la salud dirigido las personas que se preparan para hacer deporte intenso. El chequeo consiste en una valoración cardiológica completa para descartar patologías de base, una valoración nutricional, física y podológica. El programa tiene el objetivo de preparar de forma exhaustiva para realizar deporte de alta intensidad y prevenir lesiones.

Se evalúa el estado general del organismo, haciendo énfasis en el chequeo cardiológico. Se evalúa el estrés oxidativo y los signos y síntomas de inflamación mediante el estudio de la micronutrición y estudio antropométrico. De forma adicional, puede conocerse su grado de inflamación a través de la bioquímica molecular de la membrana de las células (lipidómica de membrana) y la edad biológica midiendo la longitud de los Telómeros.

Se ofrece un diagnóstico de estado de salud y una serie de recomendaciones para mejorar el rendimiento deportivo y poder realizarlo con seguridad.

Recomendado para deportistas que deseen mejorar su rendimiento

**Objetivos:**

- Control de factores de riesgo
- Optimización y programación deportiva
- Mejora de la potencia y resistencia
- Plan de puesta a punto física

**Programa:**

1. Asesoría
   - Información y asesoramiento sobre el Plan Deporte de alto rendimiento Ikigaia
   - Cuestionarios y valoración Micronutrición.
2. Consulta Enfermería:
   - Valoración Datos Antropométricos: Medición Composición corporal.
3. Cardiólogo Coordinador
   - Reconocimiento de Salud
   - Chequeo cardiológico: Electrocardiograma, Prueba de esfuerzo, Ecocardiografía
4. Analítica
   - Analítica general con estudio hormonal
   - Medición molecular de la inflamación: Lipidómica de Membrana (opcional*)
   - Determinación Edad Biológica: Medición de Telómeros (opcional*)
5. Entrenador Personal
   - Valoración y Entrenamiento (2 sesiones)

Paseo de Ramón María Lili 9,
20002 San Sebastián-Donostia, Gipuzkoa

+34 612 26 25 29
info@ikigaia.com | ikigaia.com

6. Valoración Psicología
   - 1 sesión (opcional*)
7. Nutricionista
   - Informes Nutricional y Micronutricional.
   - Recomendaciones Dietéticas y Suplementación.
   - Elaboración de Dieta adaptada
8. M. Coordinador:
   - Resultado Pruebas Complementarias
   - Informe Final Ikigaia y recomendaciones

**El plan se puede adaptar y adecuar a cada paciente según objetivos o necesidades personales**

**PRECIOS DEL PROGRAMA - Descuento del 25%**

Plan deportivo: (normal/con Telómeros): ..... 820/1055€

De forma opcional se ofrece la posibilidad de realizar un estudio de la microbiota intestinal (consultar precio).

(Opcional*) = no entra dentro del precio final, salvo que se indique en el precio del programa. Consultar precios en la cartera de servicios o en el código QR.

Paseo de Ramón María Lili 9,
20002 San Sebastián-Donostia, Gipuzkoa

+34 612 26 25 29
info@ikigaia.com | ikigaia.com