



## PLAN HOMBRE

### Descripción del Plan:

El programa consiste en un chequeo de la salud dirigido al hombre para conocer su estado hormonal. Nos sirve para mejorar el equilibrio hormonal del que depende gran parte de la salud masculina: el estado emocional, sexual y cognitivo, la energía vital y la fuerza, influyen en la función musculo-esquelética y en la salud cardiovascular. El programa tiene el objetivo de prevenir o retrasar enfermedades crónicas relacionadas con la edad, las alteraciones hormonales masculinas y los malos hábitos de vida.

Se evalúa el estado hormonal del organismo 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), la edad biológica midiendo la longitud de los Telómeros y puede realizarse un estudio genético de cáncer hereditario con posterior consejo médico.

Se ofrece un diagnóstico de estado de salud y una serie de recomendaciones para mejorar la salud y recuperar la vitalidad masculina.

Recomendado para el hombre que desee mejorar su salud y calidad de vida, así como prevenir y detectar desequilibrios hormonales

### Objetivos:

- Control de los síntomas de la andropausia
- Mejora de la vida sexual
- Mejora de la vitalidad física y psíquica

### Programa:

1. Asesoría
  - Información y asesoramiento sobre el Plan Hombre Ikigaia
  - Cuestionarios y valoración Micronutrición.
2. Consulta Enfermería:
  - Valoración Datos Antropométricos: Medición Composición corporal.
- 3 M. Coordinador
  - Reconocimiento de Salud
4. Analítica
  - Analítica general con estudio hormonal
  - Medición molecular de la inflamación: Lipidómica de Membrana (opcional\*)
  - Determinación Edad Biológica: Medición de Telómeros (opcional\*)
  - Estudio genético de cáncer hereditario (opcional\*)

5. Entrenador Personal
  - Valoración y Entrenamiento (2 sesiones)
6. Valoración Psicología
  - 1 sesión (opcional\*)
7. Nutricionista
  - Informes Nutricional y Micronutricional.
  - Recomendaciones Dietéticas y Suplementación.
  - Elaboración de Dieta adaptada
8. Urología
  - Consulta urológica
  - Ecografía urológica
9. 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 15%**

Programa hombre (normal/ +lipidómica/ +Telómeros/ +Cáncer Hereditario):

..... 800/1030/1030/1250€

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.