



## PLAN OPTIMIZA TU PESO

### Descripción del Plan:

El programa consiste en un chequeo de salud dirigido a optimizar el peso, ya sea por necesidad de perder o de ganar peso con la intención de mejorar la salud. Si se desea valorar del estado inflamatorio del organismo, que suele estar alterado cuando existen problemas de sobrepeso, se puede realizar un estudio de la composición bioquímica de las membranas celulares con técnicas innovadoras como el estudio de lipídica de membrana. Los tratamientos van a mejorar el equilibrio interno del organismo, a reducir la inflamación y prevenir o retrasar enfermedades crónicas relacionadas con la edad, el sobrepeso y los malos hábitos de vida.

Se evalúa el estado general del organismo y los signos y síntomas de inflamación o desequilibrio mediante estudios de micronutrición y antropométrico (la composición corporal) en el momento concreto de la vida de la persona. De forma opcional, se puede valorar el grado de inflamación a través de la bioquímica molecular de la membrana de las células (lipídica de membrana) para poder disminuir con más precisión y de forma personalizada dicha inflamación.

Se da un diagnóstico de estado de salud y una serie de recomendaciones para mejorar la salud, recuperar la vitalidad y el peso óptimo.

Recomendado para personas que deseen optimizar su peso ideal y aprender nuevos hábitos saludables.

### Objetivos:

- Control de los factores de riesgo de sobrepeso
- Obtención del peso ideal
- Asesoramiento nutricional alimentario de mantenimiento
- Puesta a punto física y psíquica

### Programa:

1. Asesoría
  - Información y asesoramiento sobre el Plan Optimiza tu peso Ikigaia
  - Cuestionarios y valoración Micronutrición.
2. Consulta Enfermería:
  - Valoración Datos Antropométricos: Medición Composición corporal.
3. Analítica
  - Analítica general
  - Medición molecular de la inflamación: Lipídica de Membrana (opcional\*)
4. Entrenador Personal
  - Valoración y Entrenamiento (2 sesiones)

5. Valoración Psicología
  - 1 sesión (opcional\*)
6. Nutricionista
  - Informes Nutricional y Micronutricional.
  - Recomendaciones Dietéticas y Suplementación.
  - Elaboración de Dieta adaptada
7. M. Coordinador
  - Reconocimiento de Salud
  - Resultado Pruebas Complementarias
9. Seguimiento:
  - 3 consultas de seguimiento con la Nutricionista
  - Revisión del estado Micronutricional
  - Revisión de datos Antropométricos y composición corporal
  - Revisión del estado inflamatorio (lipidómica de membrana) (Opcional\*)

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

#### **PRECIOS DEL PROGRAMA - Descuento del 20%**

Programa optimiza tu peso: (normal/con estudio de lipidómica en el chequeo/con 2 estudios de lipidómica, la previa y la de revisión): ..... 560/800/960€

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.