



PLAN de Vida Saludable IKIGAIALIFE

Descripción del Plan:

El programa consiste en un chequeo de la salud y una evaluación del estado inflamatorio. Nos sirve para conocer el estado previo a la enfermedad y poder prevenir o retrasar gran parte de las enfermedades crónicas relacionadas con la edad y los malos hábitos de vida.

Se evalúa de forma profunda el estado del organismo, desde el estado de los cromosomas (telómeros), su bioquímica a nivel molecular de la membrana de las células (lipidómica de membrana) y a nivel superficial los signos y síntomas (estudio de la micronutrición y estudio antropométrico) en el momento concreto de la vida de la persona.

Se da un diagnóstico de estado de salud y una serie de recomendaciones personalizadas para mejorar el estado de salud. Se realiza una revisión a los 6 meses aproximadamente (dependiendo de la persona) para ver si ha cumplido los objetivos de salud.

Recomendado para cualquier persona que desee mejorar su salud y calidad de vida.

Objetivos:

- Valoración de la salud y optimización nutricional
- Reseteo físico y psíquico
- Búsqueda del objetivo vital y del equilibrio emocional

Programa:

1. Asesoría
 - Información y asesoramiento sobre el Plan de salud Ikigai LIFE
 - Cuestionarios y valoración Micronutrición.
2. Consulta Enfermería:
 - Valoración Datos Antropométricos: Medición Composición corporal.
3. M. Internista (Coordinador)
 - Reconocimiento de Salud
4. Analítica
 - Analítica general con marcadores de inflamación
 - Medición molecular de la inflamación: Lipidómica de Membrana
 - Determinación Edad Biológica: Medición de Telómeros.
5. Entrenador Personal
 - Valoración y Entrenamiento (2 sesiones)
6. Valoración Psicología
 - 1 sesión (opcional*)

7. Nutricionista

- Informes Nutricional y Micronutricional.
- Recomendaciones Dietéticas y Suplementación.
- Dieta recomendada

8. M. Internista

- Resultado Pruebas Complementarias
- Informe Final Ikigaia
- Plan de Salud Personal:
 - Plan Nutricional
 - Plan de Actividad Física
 - Plan de Actividad Emocional

9. Seguimiento: (6 meses)

- Revisión del estado Micronutricional
- Revisión de datos Antropométricos y composición corporal
- Revisión del estado inflamatorio: lipidómica de membrana
- Consulta médica de revisión

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

PRECIOS DEL PROGRAMA - Descuento del 25%

Plan de vida saludable Ikigaialife 1250€

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