



ALFHA
**Invierte en una
vida saludable,
asegura tu calidad
de vida futura.**



Digest

POTENCIA TU CALIDAD DE VIDA MEJORANDO TU SALUD INTESTINAL

Cada vez más, mayor número de personas conviven con alteraciones del sistema digestivo normalizando molestias como disfunciones intestinales, distensión abdominal, inflamación, fatiga, niebla mental....

Comprender que estas situaciones NO son normales es clave para conseguir concienciarnos y responsabilizarnos con éxito de un tratamiento integral que suponga un cambio radical en nuestra vida.

¿Qué se consigue con Digest?

El objetivo de **Digest** es adquirir el conocimiento de los parámetros de salud que inciden en los trastornos digestivos y entender los efectos de estos en otros procesos fisiológicos para introducir cambios definitivos en nuestro modo de vida que nos permita gestionar con éxito otros parámetros de salud relacionados como psicológicos, emocionales, físicos, nutricionales, hormonales y clínicos.

¿Qué incluye el programa?

En **Digest** se realizan varias sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se dan las herramientas y apoyo necesarios para comenzar a comprender la compleja y amplia afectación que tiene el aparato digestivo en el resto del organismo y de las emociones desde la primera sesión. A través de un programa exclusivamente diseñado y 100% personalizado, se tendrá acceso a profesionales que abordarán los problemas digestivos como un concepto integral donde el cuerpo y la mente se beneficiarán de un tratamiento global.

1
**Sesiones
de medicina**

2
**Sesiones
de nutrición**

3
**Sesiones de
preparación
física**

4
**Sesiones
de coaching**

Sesiones de medicina

En estas sesiones un especialista médico analizará el historial médico, junto con todas las pruebas realizadas, y se descartarán o valorarán problemas de tiroides, diabetes, patologías cardíacas, renales, intolerancias, etc estableciéndose el estado de salud desde donde se parte para establecer las claves con las que mejorar los problemas digestivos.

Se tratarán también patologías y situaciones asociadas como hipotiroidismo, inflamación, niebla mental, fatiga...



Sesiones de nutrición

En estas sesiones el especialista nos ayudará a trabajar los hábitos nutricionales a corto, medio y largo plazo para conseguir resultados desde la primera sesión y se nos enseñarán nuevas rutinas nutricionales adaptadas a nuestra vida diaria para erradicar la dolencia digestiva.

EL objetivo es que transcurrido los tres meses de programas seamos nosotros mismos capaces de detectar qué alimento nos causa malestar digestivo para desecharlo y eliminarlo de la dieta auto responsabilizándonos de nuestra salud de forma consciente.



Sesiones con un entrenador físico

Las dolencias digestivas, en muchos casos, pueden venir acompañadas de hiperlaxitud ligamentosa. Esto puede causar dolencias articulares y musculares en zonas como lumbares, dorsales, cervicales... Estas sesiones con el entrenador personal están diseñadas para explicar cómo podemos mejorar fuerza, resistencia y movilidad en las zonas afectadas.

Se enseñará también la importancia de la respiración en el proceso digestivo aprendiendo todo lo necesario para establecer nuevas rutinas.



Sesiones con un coach

En las sesiones con el coach, comenzaremos por analizar minuciosamente las respuestas a los Cuestionarios previamente realizados y los informes del resto de profesionales asignados al programa. Trabajaremos juntos en la relación con el cuerpo y con el sistema digestivo, explorando técnicas para trabajar aspectos tan relacionados con el sistema digestivo como el estrés, la ansiedad, el exceso de control...

En las sesiones con el coach se profundizará en la complejidad universal de la relación entre los intestinos y el cerebro humano y entender cómo algunas emociones no gestionadas pueden desencadenar dolencias digestivas.



¿Cuánto tiempo dura el programa?

El programa **Digest** tiene una duración trimestral con 12 sesiones semanales en las cuales ahondaremos profundamente en la patología digestiva, a través de un estudio analítico de biomarcadores y de 3 sesiones con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Está pensado para personas con molestias digestivas no diagnosticadas, patologías reincidentes y recién diagnosticadas.

¿Qué voy a conseguir si hago este programa?

El objetivo integral de este programa es favorecer la comprensión e integración con el cuerpo a través de la alimentación. La enfermedad intestinal se puede curar si se consigue ser consciente de nuestra salud emocional y de nuestra forma de alimentarnos. Se trata de aceptar los cambios que nos pide el organismo, de desechar antiguos patrones de alimentación y de comprometerse con lo que nos hace sentir bien. Modificar nuestra alimentación para vivir desde el bienestar, sentirse bien, con energía y capacidad de disfrutar a nivel físico, mental y emocional.

¿Acabar con los problemas digestivos y sus causas desde el origen para que no vuelvan nunca más? Si la respuesta es sí, Digest es la solución.

¿Cuánto cuesta este programa?

La duración y sesiones de los programas se definen tras rellenar el cuestionario y realizar tu primera cita con el especialista.

Una vez realizada esta sesión gratuita podremos dar un presupuesto totalmente personalizado y sin compromiso.



Digest

