



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



Praesentia

LA MANERA DE CUIDAR NUESTRA RELACION CON EL PESO DE UNA VEZ Y PARA SIEMPRE

Mantener una relación sana con la comida no es fácil. Generación tras generación venimos heredando hábitos y maneras de comer que pueden no ser las más saludables. Afrontar esto y empezar a hacer conscientes estos aspectos de la alimentación puede ser un buen punto de partida para cuidar nuestro peso.

¿Qué se consigue con Praesentia?

El objetivo de **Praesentia** es obtener conocimiento y generar claves para reconciliarnos con nuestro propio cuerpo. Identificaremos los hábitos de vida saludables que nos ayudan a conseguirlo, ahondaremos en las creencias que nos impiden avanzar y buscar, encontrando y resolviendo el origen de la disfuncionalidad que provoca la situación actual de sobrepeso. Y siempre, desde el respeto y la dignidad que todo paciente se merece.

¿Qué incluye el programa?

Praesentia incluye 12 sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se dan las herramientas y apoyo necesarios para comenzar a sentir una mayor motivación y conciencia del propio cuerpo desde la primera sesión. A través de un programa exclusivamente diseñado y personalizado, se tendrá acceso a profesionales que abordarán el problema del sobrepeso como un concepto integral donde cuerpo y 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 las sesiones de medicina analizaremos los parámetros de salud más importante antes de poner en marcha una serie de acciones que permitan comenzar el programa con total seguridad e introducir cambios, de forma efectiva y eficaz, en los actuales hábitos alimenticios.

En estas sesiones se enseñarán las claves para mantenerse dentro de unos parámetros saludables de peso fijando y estableciendo unos objetivos cuantificables y medibles.



Sesiones de nutrición

En las sesiones con un nutricionista clínico se mejoran las pautas alimentarias inadecuadas para establecer nuevas rutinas nutricionales acordes a la vida diaria.

En estas sesiones el nutricionista retira alimentos que no aporten valor nutricional, revisa relaciones con algún alimento concreto (pan, azúcar...) e incorpora nuevos nutrientes novedosos que nos ayuden a sentirnos motivados en el cumplimiento de los objetivos, reestructurando los hábitos nutricionales a medio y largo plazo.



Sesiones con un entrenador físico

En las sesiones con el entrenador especializado en sobrepeso, explicaremos la importancia de llevar una vida activa, la importancia del ejercicio e implantaremos el deseo inquebrantable de sentirse bien y la capacidad de conseguirlo con la ayuda del profesional.

En estas sesiones el entrenador enseñará los hábitos y ejercicios que se deben realizar para bajar de peso y crear una relación sana con el deporte; hablaremos de actividad física en términos de protección cardiovascular, neurológica y músculo esquelética y se invitará a participar en el diseño de un plan de ejercicios diario donde sentirse confortable cuando se lleve a cabo.



Sesiones con un coach

En las sesiones con el coach indagaremos en la relación con el cuerpo y con el peso explorando el nivel de conciencia, entendiendo las huellas emocionales y los sentimientos respecto al sobrepeso y la alimentación y trataremos de llegar a las creencias arraigadas en el subconsciente para poder entender el origen de los patrones de comportamiento con la comida.



¿Cuánto tiempo dura el programa?

El programa de **Praesentia** tiene una duración de 12 semanas, a través de las cuales profundizaremos en el concepto de la alimentación y en el control de peso, a través de un estudio analítico de biomarcadores y de 3 sesiones con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Está pensado para personas que se acercan al concepto de los hábitos alimentarios saludables y al sobrepeso con la confianza de adquirir las pautas y conocimientos necesarios para poder revertir sus efectos y, en la medida de lo posible, para prevenir futuras patologías.

¿Qué se consigue al hacer este programa?

El objetivo integral de este programa es favorecer la comprensión del cuerpo a través del control de peso. Se trata de ser más conscientes de cómo se le trata, cómo es la relación con uno mismo, cómo es la nutrición y cómo es el cuidado físico y emocional para conseguir un bienestar sin renunciar a la felicidad ni a la satisfacción.

¿Quieres tener una relación más sana con el cuerpo y con la alimentación sin renunciar al placer de comer? ¿Estás cansado de dietas rebote y de restricciones calóricas? Si la respuesta es sí, Praesentia es la solución.

¿Cuánto cuesta este programa?

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

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



Praesentia

