

PROGRAMA DE OBESIDAD

DE 8 AÑOS EN ADELANTE

1 FACTORES QUE INFLUYEN EN SOBREPESO-OBESIDAD

- ALIMENTACIÓN
- SEDENTARISMO
- FACTORES EMOCIONALES
- PREDISPOSICIÓN GENÉTICA
- MALOS HABITOS DE SUEÑO



2 EVALUACIÓN INICIAL

- EVALUACIÓN MÉDICA DEPORTIVA
- EVALUACIÓN NUTRICIONAL
- EVALUACIÓN PSICOLÓGICA
- ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL
- BATERÍA DE PRUEBA FÍSICAS

3 COMPONENTES PLAN INTEGRAL

- NUTRICIÓN PERSONALIZADA
- EJERCICIO INDIVIDUALIZADO
- TERAPIA FARMACOLÓGICA INDIVIDUALIZADO (SI APLICA)
- APOYO PSICOLÓGICO
- MONITOREO Y SEGUIMIENTO



4 HERRAMIENTAS Y APOYO DEL PROGRAMA

- GUÍA DEL PROGRAMA
- SEGUIMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

5 BENEFICIOS

- DISMINUCIÓN RIESGO CARDIOVASCULAR
- MEJORA DE CAPACIDAD FUNCIONAL
- MEJOR AUTOESTIMA
- REDUCCIÓN RIESGO METABÓLICO
- REDUCCIÓN ENFERMEDAD Y MORTALIDAD

MOVID

REHABILITACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ATLÉTICO

 317 366 7860

 movid.bq