

# PROGRAMA DE OBESIDAD

## DE 8 AÑOS EN ADELANTE

### 1 FACTORES QUE INFLUYEN EN SOBREPESO-OBESIDAD

- ALIMENTACIÓN
- SEDENTARISMO
- FACTORES EMOCIONALES
- PREDISPUSIÓN 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 FARMALÓGICA INDIVIDUALIZADO ( SI APlica )
- APOYO PSICOLÓGICO
- MONITOREO Y SEGUIMIENTO



### 5 BENEFICIOS

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

### 4 HERRAMIENTAS Y APOYO DEL PROGRAMA

- GUÍA DEL PROGRAMA
- SEGUIMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

**MOVID**  
REHABILITACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO ATLÉTICO

317 366 7860

movid.bq