

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FORMULADO PARA PERSONAS CON CONDICIONES ESPECÍFICAS

HIPERTENSIÓN - DIABETES - DOLOR LUMBAR - OSTEOPOROSIS - ARTICULAR

FACTORES INFLUYENTES

- SOBREPESO, OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN
- SEDENTARISMO
- ESTRÉS Y FACTORES EMOCIONALES
- PREDISPOSICIÓN GENÉTICA
- MALOS HÁBITOS DE SUEÑO
- POBRE CONTROL FARMACOLÓGICO DE LA ENFERMEDAD
- MALA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO MÉDICO



COMPONENTES PLAN INTEGRAL

- NUTRICIÓN PERSONALIZADA
- EJERCICIO INDIVIDUALIZADO
- APOYO PSICOLÓGICO Y TERAPIA CONDUCTUAL
- MONITOREO Y SEGUIMIENTO



EVALUACIÓN INICIAL

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



BENEFICIOS

- DISMINUCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR
- MEJORA DE CAPACIDAD FUNCIONAL
- MEJOR AUTOESTIMA
- REDUCCIÓN DE RIESGO METABÓLICO
- REDUCCIÓN DE ENFERMEDAD Y MORTALIDAD
- CAMBIOS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES