

PROGRAMA DE ADULTO MAYOR



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.

Evaluación inicial

- Evaluación médica deportiva
- Evaluación nutricional
- Evaluación psicológica
 - Análisis de composición corporal
 - Batería de pruebas física para sarcopenia.

Evaluación Componentes plan integral

- Nutrición personalizada.
- Ejercicio individualizado.
- Apoyo psicológico y terapia conductual.
- Monitoreo y seguimiento.

Mantenernos física y mentalmente activos ayuda a lograr envejecer saludablemente



317 366 7860



MOVID.BQ