

# PROGRAMA DE ADULTO MAYOR



## Evaluación inicial

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

## Evaluación Componentes plan integral

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

## 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.

**Mantenernos física y mentalmente activos ayuda a lograr envejecer saludablemente**



317 366 7860



MOVID.BQ