

# OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE

Centro Médico del Deporte OHP

## nuevo Programa de pérdida de peso.

### ¿En qué consiste?

Es un programa basado en el apoyo psicológico, educación alimentaria y ejercicio.

### ¿Quieres sentirte mejor con tu cuerpo?

Con el nuevo programa de pérdida de peso podrás conseguirlo sin necesidad de dietas estrictas o sesiones interminables de ejercicio.

### ¿Cómo Funciona?

La clave de este programa es modificar tus hábitos con la ayuda de un equipo multidisciplinar especializado que estarán a tu servicio:

## Estructura del programa:

### ■ Valoración Inicial

- Reconocimiento médico-deportivo inicial
  - Prueba de esfuerzo
  - Valoración del aparato locomotor
  - Estudio de la composición corporal
- Valoración dietético nutricional
- Valoración psicológica

### ■ Diseño de programa individualizado de ejercicio

3 sesiones de ejercicio estructurado por semana

### ■ Seguimiento semana 1 a 4

3 sesiones de psicología  
3 sesiones de educación alimentaria  
5 sesiones de entrenamiento personal

### ■ Valoración intermedia del seguimiento semana 4

Ajuste del programa individualizado  
Estudio de la composición corporal

### ■ Seguimiento semana 5 a 8

2 sesiones de psicología  
3 sesiones de educación alimentaria

### ■ Valoración Final semana 9

Estudio de la composición corporal

### ■ Informe final

## Precio: 999€