



**ALFHA**

**Invierte en una vida saludable, asegura tu calidad de vida futura.**



**Ad Salus**

## **IMPLANTA DEFINITIVAMENTE UNOS HÁBITOS SALUDABLES QUE CAMBIEN TU VIDA PARA SIEMPRE**

Vivir de manera saludable, sentirse sano y a gusto con la vida es posible; aprender a conocer nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra capacidad física y mostrar al mundo todo nuestro potencial debe convertirse en nuestro objetivo más importante.

### **¿Qué se consigue con Ad Salus?**

El objetivo de **Ad Salus** es desarrollar de manera general los hábitos de conducta específicos que permitan mantener el cuerpo y la mente en equilibrio para poder vivir desde nuestro estado de salud natural. El enfoque se realiza desde el autoconocimiento, para llegar a re-conocerse como un ser esencialmente sano. Realizaremos esto con la ayuda de profesionales especializados en facilitar el proceso de conexión con nosotros mismos y con unos hábitos saludables óptimos para cada uno de nosotros.

### **¿Qué incluye el programa?**

Con **Ad Salus** se realizan varias sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se dan las herramientas y apoyo necesarios para conocer nuestro cuerpo y cómo cuidarlo desde la primera sesión. A través de un programa diseñado específicamente y 100% personalizado, se tiene acceso a profesionales que abordan el tema de la salud como un concepto integral donde el cuerpo y la mente se benefician de un tratamiento global.

**1**  
Sesiones de medicina

**2**  
Sesiones de nutrición

**3**  
Sesiones de preparación física

**4**  
Sesiones de coaching

### **Sesiones de medicina**

En las sesiones de medicina un especialista médico analiza la importancia de construir unos buenos y sólidos hábitos saludables, así como el impacto del proceso en el cuerpo.

En estas sesiones se enseñan las claves de cómo funciona nuestro cuerpo desde una perspectiva fisiológica y el impacto de las distintas áreas (nutrición, motora, mental...) en la regulación del sistema nervioso y físico.

Se establecerán, según las necesidades y deseos, unos hábitos saludables sobre los que se trabajarán de forma independiente para conseguir un resultado integral.



### **Sesiones de nutrición**

En las sesiones con un nutricionista clínico os mostraremos la importancia de cuidar el cuerpo desde la alimentación y lo que ello implica. La relación con la comida, los tipos de alimentos, sus combinaciones, los efectos de los alimentos en el cuerpo, etc.

Se reflexiona sobre las preguntas principales para hacerse consciente de los hábitos alimenticios y sus consecuencias en el cuerpo, introduciéndose en el mundo de la alimentación desde la consciencia. Con ello, se trata de hacer entender la comida como el motor del cuerpo y aprender a valorar a los alimentos según lo que pueden aportarnos, sin juzgarlos.



### **Sesiones con un entrenador físico**

En las sesiones con el entrenador especializado en salud integral obtendremos los conocimientos fundamentales sobre los tipos de ejercicio físico y qué aporta cada uno de ellos al organismo y en su proceso de toma consciencia de sus hábitos.

En estas sesiones el entrenador enseña una rutina de ejercicios útiles y necesarios para cada circunstancia actual, la periodicidad recomendada de los mismos y las particularidades que debe tener a la hora de practicarlos.

Conceptos como movilidad, fuerza física, corrección postural se explicarán y trabajarán en consulta.



### **Sesiones con un coach**

En estas sesiones, el coach indaga en la actitud ante un cambio de vida o de etapa, las creencias y los pensamientos diarios, descubriendo cuáles son las percepciones sobre las circunstancias que ocurren en la vida, y revelar cómo los patrones y hábitos mentales determinan las acciones que nos guían.

En las sesiones con el coach se abre un nuevo camino de entendimiento personal, para entender cómo funciona nuestra mente, cómo ésta influye en los procesos de cambio y cómo aprender a dirigirla para que actúe a nuestro favor, posibilitando la creación de nuevos patrones mentales que sostengan esos deseados hábitos saludables.



### **¿Cuánto tiempo dura el programa?**

El programa de **Ad Salus** tiene 2 modalidades: mensual y trimestral.

El programa mensual tiene una duración de 4 semanas. En él se recibe una aproximación de todo el conocimiento anterior a través de una única sesión con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Este programa está pensado para personas con un conocimiento avanzado en la salud desde una perspectiva física y mental y que únicamente necesitan reforzar y repasar hábitos ya establecidos.

El programa trimestral, con sesiones semanales, ahonda mucho más profundamente en el concepto global de salud, a través de un estudio analítico de biomarcadores y de 3 sesiones con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Está pensado para personas que quieren cuidar de la salud de forma consciente, para prevenir futuras patologías.

### **¿Qué se consigue al hacer este programa?**

El objetivo integral de este programa es la salud desde una perspectiva holística. Se trata de entender la salud y hacerse responsable de ella en todas las áreas posibles, profundizando y generando hábitos lo suficientemente responsables para que sean duraderos en el tiempo.

¿Se puede vivir sintiéndose bien cada día, sin tener dolor, siendo consciente de lo que le afecta a nuestro organismo y encontrando el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu? Si la respuesta es sí, **Ad Salus** es la solución.

### **¿Cuánto cuesta este programa?**

La duración y sesiones de los programas se definen tras rellenar el cuestionario y realizar la primera cita con el especialista.

Una vez realizada esta sesión gratuita podremos dar un presupuesto totalmente personalizado y sin compromiso.



**Ad Salus**



**ALFHA**