

Te ofrecemos la **ayuda perfecta** para conseguir tus objetivos. La **salud** es lo primero, **empieza a cuidarte** ¡YA!

Para gran variedad de demandas: **perder peso, aumentar peso, equilibrar la dieta, etc.** Todo es válido si el objetivo es crear un **hábito de vida saludable** y mantenerlo en el tiempo. Prueba nuestro **asesoramiento presencial o virtual**, no es necesario acudir a nuestro centro. Hoy en día, aprovechando todos los avances tecnológicos con los que contamos, **conseguir ayuda es muy fácil**. ¡Infórmate sin compromiso!

### DATOS

El proyecto que proponemos consta de unos **test** que evalúan las **costumbres alimenticias**, de **actividad física** y de **estrés** que soporta el individuo. Basándonos en determinados **pilares básicos** para llevar una vida sana, **definimos el objetivo** que busca cada uno: perder o aumentar de peso, hacer más ejercicio, comer mejor, etc.

Tras la primera sesión, se plantean varias **propuestas** que encajen con las costumbres de la persona interesada, donde hacemos especial hincapié en que no se trata de métodos infalibles ni soluciones rápidas y milagrosas. Lo fundamental para este método es **conseguir el hábito y mantener buenas costumbres** durante un periodo largo de tiempo. Para esto, el tratamiento constará de un **seguimiento continuado** semanal a lo largo de 4 a 6 meses, y mensual hasta alcanzar el año. Una vez finalizado se podrán determinar los **logros conseguidos** en cada caso, los **problemas** con los que se ha encontrado cada uno y el **análisis completo** de su desarrollo.

### PRESUPUESTO

La **asesoría presencial o virtual** tiene una duración de **30-40 minutos** y un precio de **35€ (4 semanas)** o **10€ por sesión**. Lo estándar es fijar un día a la semana para realizar el análisis. Existe la posibilidad de que cada paciente elija su método, pudiendo aumentar las citas semanales, pero **nunca menos de 4 al mes**, ni **distanciadas más de 10 días**. Una vez se llegue al objetivo, las sesiones se realizarán mensualmente, como **mínimo durante 6 meses más** y tendrán un coste de **15€** y una duración de **45 minutos**. Existe un **pack de ahorro** donde se establece que la **asesoría semanal** se realizará durante **6 meses** y **mensualmente** durante los siguientes **6 meses**. Éste método, tiene un precio único de **260€**.

¿Quieres aumentar de peso, ponerte en forma, adelgazar?

Escribenos: [alcubo@fisiopedagogica.com](mailto:alcubo@fisiopedagogica.com)