

### **Presentación genérica del programa:**

En Inerzia 1-3-6 ofrecemos al cliente/paciente la oportunidad de trabajar con profesionales de la nutrición, psicología y entrenamiento en un ambiente agradable para conseguir los objetivos propuestos. El programa será transdisciplinar/multidisciplinar, lo que quiere decir que los profesionales estarán en continuo contacto para ofrecer a cada paciente las pautas necesarias e individualizadas que requieren en cada momento del tratamiento.

Los objetivos de los diferentes programas son la pérdida de peso, fortalecimiento muscular, rutina de vida activa y saludable...

Dentro del programa Inerzia 1-3-6 se ofrecen distintas posibilidades dependiendo del sujeto y sus necesidades:

- Plan 1 mes:
  - Psicología: 3 sesiones
  - Nutrición: 2 sesiones
  - Entrenamiento: 2 sesiones
  
- Programa 3 meses:
  - Psicología: 8 sesiones
  - Nutrición: 8 sesiones
  - Entrenamiento: 30 sesiones
  
- Programa 6 meses:
  - Psicología: 15 sesiones
  - Nutrición: 15 sesiones
  - Entrenamiento: 60 sesiones

Dentro del programa se ofrecerá la oportunidad de financiar el pago.

Además, el cliente tendrá acceso a sesiones de fisioterapia y otros profesionales que trabajan en el centro Inerzia Sport&Clinic.



### Descripción del servicio de psicología:

Desde la **Psicología** abordamos el tratamiento del **sobrepeso y la obesidad**, ya sea con:

- Un acompañamiento emocional durante el proceso
- Un coaching psiconutricional (de la mano de la persona especialista en nutrición)
- O interviniendo en dificultades psicológicas, que pueden ser consecuencia, y a veces causa, de conductas alteradas relacionadas con problemas de peso.

Vamos juntos a potenciar un cambio general de perspectiva a nivel holístico y desde lo más profundo de la persona, que nos haga de una manera natural generar cambios concretos en nuestras rutinas en el día a día, llevándonos consecuentemente a hábitos saludables. Sintetizando, **AL CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR, CAMBIAREMOS NUESTRA FORMA DE ACTUAR.**

Las problemáticas a tratar con las personas con sobrepeso u obesidad muy habitualmente pueden ser las siguientes:

- Comportamiento desorganizado en relación a la comida.
- Dificultades en habilidades sociales y baja autoestima.
- Sedentarismo y hábitos poco saludables.
- Insatisfacción con la imagen corporal.

- Angustia, comportamientos ansiosos y depresivos.

Desde la perspectiva psicológica vamos a tratar estas particularidades pero siempre desde un abordaje multidisciplinar para trabajar desde un inicio junto al paciente la motivación y en control interno.

### **Descripción del servicio de nutrición:**

Mercedes Torres, nutricionista especializada en vida activa y psiconutrición te acompañará en tu proceso de sanación de hábitos alimentarios haciéndote llegar el conocimiento que necesitas **MAS ALLA DE LA DIETA**.

El abordaje desde la DES-nutrición te hará entender que los hábitos de comida que eliges dañan la morfología de tu cuerpo promoviendo el envejecimiento celular y acercándote a la enfermedad. Sin sermones, con mucha conciencia y delicadeza para que tú mismo seas quien marca ritmo, dando apertura y adherencia a los nutrientes y tu recuperación física y mental sostenida por el equipo.

En nutrición tenemos un doble **objetivo**: la pérdida de peso con la adherencia a las nuevas elecciones de alimentos. Sino todas, la mayoría, de por vida.

Podemos dividir el proceso en **4 fases**:

### **FASE 1. CONOCIENDO LOS HÁBITOS DEL PACIENTE, HORARIOS, PREFERENCIAS, DIFICULTADES...**

- De la caloría a la molécula.
- Alimentos vs productos.
- Nutrientes y etiquetado.

### **FASE 2. PLANIFICACIÓN Y ANTICIPACIÓN.**

- Creando un ambiente saludable
- Elaborando un menú juntos, con alegría.
- Disfrutando fuera de casa, con coherencia.

### **FASE 3. COMPROMISO, FLEXIBILIDAD Y ADHERENCIA.**

- Evolucionando en casa.
- Evolucionando en bares/ calle / amigos. Fuera de carta.
- Reconociendo sus propias claves en respuesta de escucha y proceso evolutivo.

#### **FASE 4. NIVEL EXPLORADOR/A**

- Desafíos y retos.

#### **Descripción del servicio entrenamiento:**

En el **entrenamiento** enfocado en el **sobrepeso y obesidad** se trabajará en distintas líneas en función del momento del programa en que se encuentre el paciente/individuo:

- **Entrenamiento de fuerza:** con el objetivo de aumentar el metabolismo basal y en consonancia con el trabajo de nutrición y psicología acercar el objetivo del programa.
- **Entrenamiento cardiorrespiratorio:** con el objetivo de aumentar la quema de grasa durante y después del ejercicio.
- **Educación** del paciente/individuo en el ejercicio físico para llevar una vida alejada del sedentarismo desde el inicio del programa.

El entrenamiento se realizará en una sala especializada en Inerzia Sport&Clinic para trabajar acorde a las necesidades de los pacientes y llegar al máximo potencial individual.