

☆☆☆☆

IBERIK

AUGAS SANTAS BALNEARIO & GOLF

**Wellness
Iberik Salud**



La pandemia nos ha afectado tanto a nivel físico como psicológico. El aislamiento, el duelo, el distanciamiento social y la disminución de la actividad física han tenido un grave impacto en nuestra salud.

Sí, en nuestra salud: porque en IBERIK entendemos que **la salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades.**

Se estima que, a nivel global, **el 63% de las muertes están causadas por** enfermedades crónicas no transmisibles, o lo que es lo mismo **enfermedades relacionadas con el estilo de vida.** Sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 80% de estas enfermedades **podría evitarse adoptando un estilo de vida saludable.**

Nuestro equipo médico apuesta por la visión a largo plazo de la Medicina del Estilo de Vida, que complementa y mejora el modelo de la medicina convencional, que tiene un enfoque más biomédico y se centra principalmente en la realización de un diagnóstico clínico y en la prescripción de un tratamiento en forma de fármacos o intervenciones quirúrgicas.



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA: ¿UNA MEDICINA CON ALMA?

El Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida (**American College of Lifestyle Medicine [ACLM]**), la define como un enfoque basado en evidencia que busca **prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por otras saludables**, tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.

Con este enfoque en mente, el equipo médico de IBERIK ha preparado el **PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD** basado en los 6 pilares de la medicina del estilo de vida:

- ◆ Comer de forma saludable
- ◆ Actividad física equilibrada
- ◆ Controlar el estrés
- ◆ Suspender el abuso de sustancias tóxicas
- ◆ Disfrutar de un descanso y sueño adecuados
- ◆ Relaciones interpersonales sanas



Cuídate y déjate cuidar

IBK

Contenido de nuestro **PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD**



SALUD FÍSICA

- ◆ **Programas de técnicas hidrotermales** elaborados desde nuestro equipo médico para limpieza respiratoria, relajación muscular, manejo del estrés buscando la relajación física, así como **apoyo desde el equipo de psicología** para buscar el manejo y la relajación psíquica.
- ◆ Sesiones diarias de **circuito termal** (Piscina activa, estufas y elementos de contraste) que mejoran la salud y calidad de vida.



SALUD CARDIOVASCULAR

- ◆ Preparación desde nuestro equipo médico de programa de **Cura de agua bebida** para limpieza hepática y de vías urinarias.
- ◆ Apoyo desde el equipo de psicología para **disminuir el abuso de sustancias tóxicas** (tabaco, alcohol, otras) y para estudiar las **condiciones individuales de descanso y sueño**.



SALUD MUSCULOESQUELÉTICA

- ◆ **Programas individualizados de actividad física** elaborados desde nuestro equipo de profesionales de educación física con elaboración de recomendaciones para seguir posteriormente en su domicilio.
- ◆ Actividades de senderismo en el circuito cardiosaludable.



SALUD NUTRICIONAL

- ◆ **Preparación de menús saludables** desde nuestro equipo de nutricionistas, con elaboración de recomendaciones para seguir posteriormente en su domicilio.
- ◆ **Análisis de Bioimpedanciometría** (permite conocer la composición corporal, con el objetivo de evaluar el porcentaje de grasa, masa magra (musculatura) y variaciones de agua corporal, considerando la edad y sexo del individuo).
- ◆ **Test de Intolerancias alimentarias** (examina la concentración de anticuerpos específicos IgE a 26 diferentes alimentos y la concentración de anticuerpos específicos IgG4 a 38 diferentes alimentos, cubriendo los alimentos que son responsables de la mayoría de las alergias alimentarias en Europa).



SALUD EMOCIONAL

- ◆ Programa de actividades de ocio, cultura y turismo, que permitan conocer el destino y fomentar las relaciones interpersonales, así como atención desde el equipo de psicología, con el objetivo ayudarnos a gestionar mejor las emociones, fortalecer la propia **red de apoyo social y emocional** a nivel individual, controlar los pensamientos negativos y resolver los problemas con mayor asertividad, potenciar motivación y autoestima.

PLAN DE SEGUIMIENTO en domicilio (durante 3 meses).



PROGRAMA NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

- ◆ Sesiones on-line con equipo de monitores deportivos / nutricionistas. (1 sesión/mes durante 3 meses).



PROGRAMA SALUD EMOCIONAL.

- ◆ Control y seguimiento cumplimiento recomendaciones de manejo del estrés, disminución de consumo sustancias tóxicas, manejo del sueño, relaciones interpersonales.

Programa Wellness Iberik Salud



OBJETIVOS DEL PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD

- ◆ Aprender las bases de una nutrición saludable.
- ◆ Mantener un plan personalizado de ejercicio físico.
- ◆ Realizar una limpieza de vías respiratorias y urinarias.
- ◆ Disponer de un test de intolerancias alimentarias, como base de una dieta personalizada.
- ◆ Disponer de un análisis de peso corporal (masa grasa, agua, masa magra).
- ◆ Empezar a dormir mejor y obtener más energía.
- ◆ Aprender a meditar, en silencio y de forma autónoma.
- ◆ Adquirir herramientas para una mayor concentración.
- ◆ Adquirir las herramientas para lidiar con situaciones difíciles.
- ◆ Adquirir las herramientas para gestionar emociones.

TARIFAS 2022

HOTEL BALNEARIO AUGAS SANTAS

- ◆ 5 días de sesiones presenciales en Hotel Balneario Augas Santas y tres meses de seguimiento on-line.
- ◆ Consulta médica.
- ◆ 2 sesiones con equipo de psicología.
- ◆ 1 sesión con equipo de monitores deportivos/nutricionistas.
- ◆ 1 análisis de Bioimpedanciometría con determinación de peso corporal, % grasa corporal, % masa magra.
- ◆ 1 test de intolerancias alimentarias.
- ◆ 1 sesión de hidrocinesiterapia.
- ◆ 1 sesión de escuela de espalda.
- ◆ 5 sesiones de técnicas hidrotermales.
- ◆ 5 sesiones de cura hidropínica.
- ◆ 6 sesiones de circuito hidrotermal.
- ◆ 2 sesiones de senderismo.
- ◆ Charla sobre nutrición saludable.
- ◆ Charla sobre ejercicio físico.
- ◆ Programa de nutrición personalizado para seguir en domicilio.
- ◆ Programa de ejercicio físico personalizado para seguir en domicilio.
- ◆ Programa de recomendaciones en manejo del estrés, consumo sustancias tóxicas y gestión de relaciones interpersonales para seguir en domicilio.



Programa Wellness Iberik Salud



- ◆ 5 noches de estancia con alojamiento en pensión completa (suplemento estancia en habitación individual – 34€/noche).
- ◆ Entrada domingos a partir 16 horas, salidas viernes después de comida.
- ◆ Próximas fechas de entrada del programa:
21 agosto 2022, 18 septiembre 2022, 23 octubre 2022
- ◆ El programa precisa un mínimo 4 personas para celebrarse, se confirmará la realización con 10 días de antelación.
- ◆ Abiertas inscripciones en **PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD** con alojamiento o solo programa sin alojamiento.

445 ^{P.V.P}€
por persona

ALOJAMIENTO y PC en
Iberik Augas Santas Balneario & Golf

839 ^{P.V.P}€
por persona

**PROGRAMA
WELLNESS IBERIK SALUD**

1.284 ^{P.V.P}€
por persona

**PROGRAMA WELLNESS IBERIK
SALUD + ALOJAMIENTO**



**PARA MÁS INFORMACIÓN NO DUDES EN
PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS**

**(+34) 982 292 800
reservas.augassantas@iberikhoteles.com**

iberikhoteles.com

