



★★★★

# IBERIK

GRAN BALNEARIO DE GUITIRIZ & 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



## SALUD FÍSICA

- ◆ **Programas de técnicas hidrotermales** elaborados desde nuestro equipo médico para limpieza respiratoria, relajación muscular, manejo del estrés buscando la relajación física.
- ◆ 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** que 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 Análisis Nutrigenético.** A través de una muestra de saliva, en laboratorio se analiza la presencia de genes relacionados con determinadas patologías alimentarias, lo cual nos permite elaborar una dieta personalizada adaptada al perfil genético de cada persona

## 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.

## 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 análisis nutrigenético, como base para 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.

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES WELLNESS 2023**

- ◆ Consulta médica.
- ◆ Sesiones con equipo de psicología.
- ◆ Sesión con equipo de monitores deportivos/ nutricionistas.
- ◆ Análisis de Bioimpedanciometría con determinación de peso corporal, % grasa corporal, % masa magra.
- ◆ Test de análisis nutrigenético.
- ◆ Sesión de hidrocinesiterapia – ejercicios físicos en el agua.
- ◆ Sesión de escuela de espalda.
- ◆ Programa de sesiones de técnicas hidrotermales individuales
- ◆ Sesiones de cura hidropínica.
- ◆ Sesiones de circuito hidrotermal.
- ◆ Sesiones de senderismo.
- ◆ Formación en nutrición saludable.
- ◆ Formación en ejercicio físico saludable.
- ◆ 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.
- ◆ 3 meses de seguimiento on-line, con sesiones mensuales con equipo de psicología y equipo de nutricionista/ejercicio físico.
- ◆ **Tarifa Programa actividades wellness en modalidad presencial – 995€/pax**

# Programa Wellness Iberik Salud



## PROGRAMA DE ALOJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA EN HOTELES BALNEARIO IBERIK

- ◆ 5 noches con alojamiento y pensión completa en habitación doble
- ◆ Entradas domingo a partir de las 16 horas y salida viernes después de comida
  
- ◆ Turnos **disponibles 2023: 4 de septiembre y 13 de noviembre.**
- ◆ Tarifa 5 noches de alojamiento - **448€/pax.**  
Tarifa suplemento habitación individual. Consultar.
- ◆ Tarifa **PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD** sin alojamiento - **995€/pax**
- ◆ Tarifa **PROGRAMA WELLNESS IBERIK SALUD** + alojamiento - **1.493€/pax**





### SALUD NUTRICIONAL

- ◆ **Test de Análisis Nutrigenético.**  
A través de una muestra de saliva, en laboratorio se analiza la presencia de genes relacionados con determinadas patologías alimentarias, lo cual nos permite elaborar una dieta personalizada adaptada al perfil genético de cada persona.
- ◆ **Programa de menús saludables,** elaborados por nuestro equipo de nutricionistas, con elaboración de recomendaciones para seguir en su domicilio con la información aportada en **CUESTIONARIO** de salud nutricional y entrevista personal online.



### SALUD FÍSICA / MUSCULOESQUELÉTICA

- ◆ **Programas individualizados de actividad física,** elaborados por nuestro equipo de profesionales de educación física con elaboración de recomendaciones para seguir en su domicilio con la información aportada en **CUESTIONARIO** de actividad física y deportiva y entrevista personal online.



### SALUD CARDIOVASCULAR

- ◆ Programa para el control de consumo de alcohol / tabaco, elaborados desde nuestro equipo de psicología con elaboración de recomendaciones para seguir en su domicilio con la información aportada en **CUESTIONARIO AUDIT** de consumo de alcohol/ tabaco y entrevista personal online.



### SALUD EMOCIONAL / EMOCIONAL

- ◆ **Programas para el manejo del estrés/ansiedad,** elaborados desde nuestro equipo de psicología con elaboración de recomendaciones para seguir en su domicilio con la información aportada en **CUESTIONARIO STAI** de salud emocional y entrevista personal online.
- ◆ Identificación de calidad del sueño con recomendaciones para mejorar los hábitos de sueño, elaborados desde nuestro equipo de psicología con la información aportada en **CUESTIONARIO** Pittsburg de calidad de sueño y entrevista personal online.
- ◆ Identificación de grado de desarrollo de su **“Competencia Social”** con recomendaciones para mejorar habilidades sociales necesarias para desenvolverse eficazmente en el contexto social, elaborados desde nuestro equipo de psicología con la información aportada en **CUESTIONARIO Goldstein** de escala de habilidades sociales y entrevista personal online.



# WELLNESS IBERIK SALUD – Programa On Line



OBJETIVOS del **Programa WELLNESS IBERIK SALUD** Online:

- ◆ Aprender las bases de una nutrición saludable.
- ◆ Mantener un programa personalizado de ejercicio físico.
- ◆ Disponer de un test de análisis nutrigenético, como base para una dieta personalizada.
- ◆ 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.

La versión online del **PROGRAMA Wellness IBERIK Salud** incluye:

- ◆ **Entrevista inicial ONLINE** con nuestro equipo de profesionales de actividad física y nutrición y entrega posterior de documentación con Programa individualizado de actividad física y Preparación de menús saludables y calculo de peso ideal.
- ◆ **Entrevista inicial ONLINE** con nuestro equipo de psicología y entrega posterior de documentación con recomendaciones para manejo de estrés /ansiedad, para mejorar los hábitos de sueño, para mejorar habilidades sociales y consumo de alcohol / tabaco cuando proceda.
- ◆ **3 entrevistas de seguimiento**, en los días 15, 45 y 90, con nuestro equipo de profesionales de actividad física y nutrición.
- ◆ **3 entrevistas de seguimiento**, en los días 15, 45 y 90, con nuestro equipo de psicología.

## MODALIDAD ON-LINE 2023 – ABIERTO

- ◆ Inscripciones en: [wellness@iberikhoteles.com](mailto:wellness@iberikhoteles.com)







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

(+34) 982 920 090  
reservas.guitiriz@iberikhoteles.com

**iberikhoteles.com**

