



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



**Vital Age**

**REVIERTE EL ENVEJECIMIENTO Y VÍVELO DE MANERA CONSCIENTE Y SALUDABLE.**

A partir de los 40 empezamos a notar que no tenemos la misma energía y vitalidad que hasta entonces. Vital Age te enseña a vivir el envejecimiento como un proceso natural sobre el que tenemos capacidad de actuación.

## ¿Qué se consigue con Vital Age?

El objetivo de **Vital Age** es contribuir eficazmente a enlentecer el proceso de envejecimiento. Envejecer de forma saludable es posible mediante el conocimiento de los factores que lo causan y la prevención del deterioro físico, cognitivo y cardiovascular del organismo. Revertiendo estos parámetros de deterioro conseguiremos disminuir las enfermedades asociadas al envejecimiento y descubriremos qué pilares son básicos para conseguirlo.

## ¿Qué incluye el programa?

En **Vital Age** realizaremos varias sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se dan las herramientas y apoyo necesarios para comenzar a sentir más energía y vitalidad desde la primera sesión. A través de un programa diseñado y personalizado, accederemos a profesionales que abordan el envejecimiento como un concepto integral donde cuerpo y 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 se pondrán en marcha una serie de acciones que permitan rectificar y revertir parámetros de envejecimiento de forma efectiva y eficaz.

En estas sesiones se enseñan las claves para enfrentar el envejecimiento y retrasar sus efectos a nivel cognitivo, cardiovascular y oxidativo.



### Sesiones de nutrición

En las sesiones con un nutricionista clínico mostraremos la estrecha relación que hay entre la alimentación y cualquiera de los tres parámetros anteriores: deterioro cognitivo, inflamación y salud cardiovascular.

Explicaremos cómo y de qué manera valores altos en colesterol, cortisol, inflamación, -entre otros-, afectan a los tres órganos (cerebro, corazón e intestino) provocando envejecimiento celular. Igualmente, el especialista mostrará qué alimentos se deben incorporar o descartar de la dieta para comer de forma saludable y retrasar el envejecimiento.



### Sesiones con un entrenador físico

En las sesiones con el entrenador especializado en antiaging, se explicará la importancia de llevar una vida activa, la importancia del ejercicio y su impacto en el fortalecimiento de huesos, músculos y articulaciones.

En estas sesiones el entrenador enseñará los hábitos y ejercicios que se deben realizar para retrasar los efectos del envejecimiento en el plan físico. Valoraremos también el estado físico del paciente ofreciendo pautas clave para implementar un nuevo plan de vida.



### Sesiones con un coach

En estas sesiones, profundizaremos en el proceso del envejecimiento y la capacidad de adaptarnos con resiliencia a los cambios que van sucediendo. Conoceremos las creencias que nos "condicionan" a la hora de sentirte mayor a partir de una cierta edad.

Igualmente, el coach enseñará las técnicas para gestionar emocionalmente los efectos del envejecimiento desarrollando estrategias y habilidades de afrontamiento que garanticen un bienestar mental y emocional en este proceso natural de cambio.



### ¿Cuánto tiempo dura el programa?

El programa de **Vital Age** 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 conocimientos clave en antiaging que, únicamente, necesitan reforzar y repasar hábitos ya establecidos.

El programa trimestral, con sesiones semanales, ahonda mucho más profundamente en el concepto preventivo del envejecimiento, 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 se acercan al concepto de envejecimiento con la confianza de poder revertir sus efectos, en la medida de lo posible, para prevenir futuras patologías.

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

El objetivo integral de este programa es el envejecimiento saludable. Se trata de envejecer bien, de aceptar el paso del tiempo, de abordar de manera saludable la relación que tenemos con él y de convertir la salud en nuestro activo más valioso. Poder seguir cumpliendo sueños a partir de una cierta edad, sentirnos sanos y repletos de energía y disfrutar de nuestro mejor estado físico, mental y emocional es totalmente posible con **Vital Age**.

¿Vivir 50 años más si se garantiza una buena salud, más energía y una gran vitalidad para llevar a cabo todos nuestros proyectos vitales? Si la respuesta es **sí, Vital Age** 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.



**Vital Age**

