



**ALFHA**

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



**Vital Her**

## PREPÁRATE PARA SACAR TU MEJOR VERSIÓN EN LA MENOPAUSIA

La menopausia es un acontecimiento natural en la vida la mujer. No hay forma de evitarla. Se trata de una etapa más, determinada por nuestra constitución genética. Es también un mecanismo de defensa del organismo.

El estado físico, mental y emocional en el que entremos en esta nueva etapa será determinante a la hora de afrontar los cambios que la rodean. La década antes de entrar en la menopausia es el período crítico donde la mujer debe "invertir" en su salud para asegurarse de llegar a esta fase de madurez en las mejores condiciones, con un buen estado de los huesos y una buena condición cardiovascular. La dieta saludable, el control de peso, el ejercicio, los chequeos regulares, la reducción de la exposición a toxinas, como el tabaco, permiten un equilibrio sano entre mente y cuerpo.

## ¿Qué se consigue con Vital Her?

El objetivo de **Vital Her** es que la menopausia se convierta en una fascinante fase de desarrollo personal, una fase que, si participamos en ella conscientemente, contiene enormes posibilidades de transformación y curación de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu en los planos más profundos. El programa es una invitación a la búsqueda de transformar y mejorar la vida de la mujer, comprendiendo, aplicando y viviendo la sabiduría de la menopausia.

## ¿Qué incluye el programa?

Con **Vital Her** se realizan varias sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se dan las herramientas y apoyo necesarios para prepararse para experimentar cambios propios de una transición perimenopáusica o menopáusica desde la primera sesión. A través de un programa diseñado y 100% personalizado, se tiene acceso a profesionales que abordan la menopausia como un concepto integral donde cuerpo y mente se benefician de un tratamiento global.

**1**

Sesiones de **ginecología integrativa**

**2**

Sesiones de **nutrición**

**3**

Sesiones de **preparación física**

**4**

Sesiones de **coaching**

## Sesiones de ginecología integrativa

En las sesiones de ginecología integrativa un especialista médico pone en marcha una serie de acciones que permiten analizar la situación de partida y recomendar el tratamiento que mejor se adapte a la situación física y sus circunstancias.

En estas sesiones el especialista enseña por qué se producen estos cambios y la mejor opción para tratar los posibles síntomas como sofocos, sudores nocturnos, palpitaciones, jaquecas o migrañas, reglas abundantes e irregulares, miomas, etc.



## Sesiones de nutrición

En las sesiones con un nutricionista clínico enseñaremos cuáles son aquellos alimentos beneficiosos en esta etapa por sus cualidades antiinflamatorias y antioxidantes y cuáles se recomienda descartar.

Se creará un plan de alimentación para sustituir hábitos nutricionales por otros que ayuden a disminuir la intensidad de algunos síntomas como sofocos, sudores nocturnos, palpitaciones.... Y se desvela la importancia de la alimentación en el equilibrio de las hormonas para prevenir el aumento de peso.



## Sesiones con un entrenador físico

En las sesiones con el entrenador especializado en menopausia, explicaremos la importancia de llevar una vida activa, la importancia del ejercicio y su impacto en huesos, músculos y articulaciones. Trataremos de concienciar en el proceso de fortalecimiento general del cuerpo para evitar futuras roturas de caderas, incontinencia, lesiones musculares...



## Sesiones con un coach

En estas sesiones, el coach profundizará en cómo se percibe y cómo se siente la mujer que se adentra en esta etapa, cuál es su actitud ante ella misma y ante los demás, cuáles son las creencias que le impiden avanzar armoniosamente en este nuevo camino y qué técnicas se pueden cultivar y desarrollar para contribuir positivamente a la gestión de sus emociones.

Las sesiones con el coach permiten abrir un nuevo camino de entendimiento personal, de amor propio y aceptación. Trabajando en nosotras aprenderemos a aceptar y gestionar los cambios que se van produciendo en nuestro cuerpo, en la vida de pareja, en la familia y en el círculo social y laboral.



## ¿Cuánto tiempo dura el programa?

El programa de **Vital Her** 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 es una sesión pensada para personas que ya conocen los efectos de la menopausia y que únicamente necesitan reforzar y repasar hábitos ya establecidos.

El programa trimestral, con sesiones semanales, ahonda mucho más profundamente en el concepto de la menopausia, 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 o que ya están en la menopausia y quieren revertir sus efectos, en la medida de lo posible, para afrontarlo con seguridad y confianza y controlando posibles patologías como sobrepeso, hipercolesterolemia, diabetes, etc.

## ¿Qué se consigue al hacer este programa?

El objetivo integral de este programa es afrontar la menopausia desde un prisma multidimensional, ayudando a la mujer a aceptar los cambios que tiene por delante con consciencia, ilusión y positividad. Entendiendo que es posible sacarle partido a esta nueva etapa, nos enfrentaremos con más fuerza y optimismo a los desafíos del proceso obteniendo así los beneficios esperados y minimizando sus efectos negativos. Conseguiremos vivir una vida plena en todos los aspectos: social, familiar, emocional, sexual y profesional.

¿Se puede disfrutar de la menopausia mostrando a la luz nuestra mejor versión en todas las facetas de la vida? Si la respuesta es sí, Vital Her 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 Her**



**ALFHA**