

PROGRAMA PERSONALITZAT PES I SALUT ÒPTIMS

A qui va dirigit:

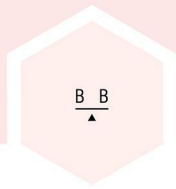
- Aquest programa és per a tu, si vols perdre pes a través de canviar els teus hàbits alimentaris, i alhora estudiar la raó/raons de l'increment de pes i/o de la dificultat de perdre'n. També, si a banda de perdre pes, vols guanyar salut i energia, i envellir de la millor manera possible, adaptant els teus hàbits alimentaris a la teva genètica i metabolisme.

Què aconseguiràs amb aquest programa:

- Coneixeràs molt més sobre com funciona el teu cos, i en base a la teva genètica, sabràs quins aliments són més tolerables per a tu, i més et convenen, i quins són millor que evitis per tal de trobar-te bé. També aprendràs altres hàbits de vida que et faran sentir i funcionar molt millor.
- Entendràs quines són les raons que t'han portat a guanyar pes i que alhora dificulten que en perdis. Coneixeràs com es comporta el teu metabolisme quan ingereix massa hidrats de carboni, o pel contrari massa greixos, i altres aspectes relacionats amb l'alimentació, com són la tolerància al cafè, a la lactosa i la predisposició a la celiaquia.
- A nivell de metabolisme, podràs saber si la teva funció de la glàndula tiroides està influïent en la dificultat de perdre pes, així com en altres problemes que puguis tenir com cansament, colesterol elevat, sequedat de pell, ungles trencadisses, caiguda de cabell, retenció de líquid, baix estat d'ànim, etc. També, si el teu sistema de regulació de la gana-sacietat està alterat, i si tens predisposició a patir resistència a la insulina i diabetis tipus 2, les quals poden estar relacionades amb el sobrepès.
- Aquest programa també et permetrà valorar si presents risc de patir malalties inflamatòries, i si els teus nivells de determinades vitamines estan fent l'efecte necessari per detoxificar correctament el teu cos, i protegir-te de problemes cardiovasculars.
- En definitiva, aconseguiràs trobar-te bé a nivell general, i que els problemes que tens ara, desapareguin o es redueixin al mínim, per tal de no sentir-te limitat/da en el teu dia a dia, per fer allò que vols i t'agrada. I el més important, adquiriràs el coneixement i les eines per poder-te cuidar i mantenir la teva salut, per sempre més, d'acord amb el que el teu cos necessita.

En què consisteix i què t'aportarà aquest programa:

- Tracte personalitzat 1 a 1, amb l'acompanyament d'un equip de professionals sanitàries.
- Durada aproximada de 6-9 mesos.
- Proposta escrita dels canvis alimentaris (variada i equilibrada, low carb, paleo ...) adequats i adaptats a les teves necessitats.
- Menú dissenyat i personalitzat, com a exemple del model d'alimentació proposada. Adaptat als teus gustos, rutines i situació personal.
- En cas que sigui necessari, informació addicional sobre conceptes bàsics de nutrició (què convé tenir al rebost, la llista de la compra, quins són els nutrients i on trobar-los, com combinar-los, on podem comprar allò que et recomanem, etc).
- Sol·licitud i interpretació de les proves analítiques que considerem necessàries per aconseguir els teus objectius plantejats.
- Estudi genètic anomenat ELIPSEgenes, en saliva, sobre el metabolisme i la prevenció de determinades malalties, realitzat als Laboratoris Eugenomic (veure informació detallada de l'estudi al final del document). El preu d'aquest estudi és de 299€, que caldrà abonar directament al laboratori, abans que



et vinguin a recollir la mostra (trobaràs un document explicatiu de tots els passos a seguir dins el kit de recollida de la mostra).

- Proposta personalitzada de suplementos naturals que t'ajudaran a aconseguir els teus objectius de salut, d'acord amb la simptomatologia i resultats de les proves analítiques.
- Sessions de seguiment (aproximadament cada 8-10 setmanes), en les quals avaluarem com et trobes, quins canvis vas experimentant, com vas modificant la teva alimentació en base a la proposta que t'hauré proposat. També, la tolerància i resultats de la suplementació recomanada. Interpretarem i t'explicarem els resultats de les proves realitzades, i et proposarem els canvis alimentaris i de suplementació adients, per seguir avançant en la teva millora, fins a aconseguir assolir els objectius plantejats a la primera visita. En les sessions també resoldrem els dubtes que puguis tenir.
- Resolució de dubtes a través de email, en cas que necessitis algun aclariment sobre com et trobes, l'alimentació proposada i/o la suplementació recomanada, abans de trobar-nos en la propera sessió (fins a 2 emails/mes).

Resolució de dubtes:

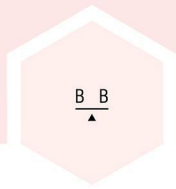
- Els dubtes relacionats amb els canvis alimentaris i/o amb la suplementació recomanada, hauran d'enviar-se via email a consulta@brendaballell.cat o a l'email de la professional que t'ha visitat, i es respondran en les properes 48-72 hores laborables. T'agraïm que redactis els dubtes de manera clara, concisa i resumida. Aquest servei de resolució de dubtes està inclòs en el programa (fins a 2 emails/mes).
- En cas que requereixis un seguiment més continuat, agendarem sessions més curtes de 30 minuts, aproximadament cada 4-5 setmanes.
- Davant de qualsevol dubte referent a la suplementació recomanada, i fins a rebre resposta, deixa de prendre-la (no passa res per interrompre el tractament natural durant uns dies).
- Davant de qualsevol situació urgent, cal acudir a un metge o servei d'urgències.

Compromís:

- Aquest programa de salut està pensat i dissenyat perquè puguis assolir els objectius plantejats a la primera visita, en relació a la teva salut i/o alimentació.
- És per això, que la Brenda Ballell i el seu equip, ens comprometem a transmetre tot el nostre coneixement i experiència per explicar-te, acompanyar-te i ajudar-te, durant tot el temps que duri el programa, amb la màxima professionalitat i atenció.
- Així mateix, per assolir els objectius plantejats, és necessari que et comprometis amb tu mateix/a i amb nosaltres, a seguir les recomanacions rebudes, realitzar-te les proves proposades i incloses en el programa i assistir a les sessions programades.

Valor del programa i Condicions de pagament:

- T'informarem del valor del programa al final de la primera visita en cas que considerem que és aquest el que et permetrà millorar o solucionar el/s problema/es de salut i/o alimentació pel qual has acudit a nosaltres.
- El valor del programa no inclou el preu de les proves analítiques ni dels suplementos.
- El pagament s'ha de fer en el moment d'acceptació del programa, abans d'engagar-lo i d'agendar totes les sessions incloses en el mateix.



- Podràs realitzar-lo mitjançant 1 sol pagament per transferència bancària, o bé fer el pagament fraccionat en 3 mesos consecutius.

Dates de visites i caducitat del programa:

- Totes les sessions incloses seran programades a la vegada, abans de l'inici del programa, d'acord amb la disponibilitat de l'agenda de la Brenda Ballell i equip, i les teves preferències.
- Un cop programades les dates, únicament es podran modificar per causes de clara justificació.
- El programa tindrà una data d'inici i una data de fi definides, i la durada no anirà més enllà dels 6-9 mesos.
- El programa té una caducitat de 12 mesos. Les sessions que no s'hagin realitzat durant aquest període, quedaran anul·lades i el seu valor no serà reemborsat.

Renovació o ampliació de sessions:

- Un cop acabat el programa contractat, si es considera que calen més sessions de seguiment, es podrà programar una sessió aïllada o renovar el programa amb un pack de 3 sessions addicionals. Caldrà fer-ne efectiu el pagament en el moment de la seva programació a l'agenda.

En què consisteix l'estudi ELIPSEgenes (Perfil básico preventivo) i què ens aporta?

Información General (Laboratorios Eugenic):

El objetivo de este perfil es estudiar polimorfismos, en determinados genes, de los que existe suficiente evidencia de su relación con disfunciones en la absorción, metabolismo o acción en la diana terapéutica de nutrientes y oligoelementos. Su aplicación práctica consiste en recomendar unos hábitos nutricionales personalizados, tanto para la mejora de la salud como para la prevención de determinadas patologías.

Se estudian polimorfismos genéticos relacionados con:

- *Metabolismo de los lípidos (metabolismo de las grasas y riesgo vascular genético y enfermedades neurodegenerativas)*
 - *Metabolismo de los hidratos de carbono (capacidad de metabolizar los hidratos de carbono y riesgo de sufrir obesidad, resistencia a la insulina y Diabetes tipo 2)*
 - *Eliminación de la cafeína (gen relacionado con la ansiedad después de tomar alimentos/bebidas excitantes y riesgo cardiovascular)*
 - *Vitaminas del grupo B (relacionado con procesos de detoxificación del hígado y riesgo cardiovascular)*
 - *Vitamina D (capacidad de síntesis de vitamina D y efecto de esta vitamina)*
 - *Control del hambre – saciedad (capacidad de control de las sensaciones de apetito y saciedad)*
 - *Intolerancia a la lactosa*
 - *Celiaquía*
 - *Hemocromatosis hereditaria (enfermedad hereditaria que afecta 1 de cada 200 personas y que provoca una acumulación excesiva de hierro en los órganos y sistemas del organismo)*
 - *Mediadores de la inflamación (riesgo de sufrir enfermedades inflamatorias)*
 - *Hipotiroidismo clínico con niveles normales de T4 y T3 en suero*
- Tipo de muestra: Sangre o Saliva (en caso de no poder desplazarse de Barcelona)*