



SALUD DE LA MUJER 40, 50, 60 (MENOPAUSIA, PRE Y POST)

A quien va dirigido:

- Este programa es para ti, si eres una mujer de entre 40 y 60 años, que estás viviendo la fase del climaterio, pre-menopausia, menopausia o post-menopausia. Una mujer que necesita conocer y entender qué cambios se están produciendo en su organismo, y realizar una readaptación de sus hábitos, tanto alimentarios como de vida. También es para ti, si quieres realizar una valoración global de tu salud, para mejorar la sintomatología asociada, y enfocar la prevención de las consecuencias derivadas de la disminución de los estrógenos y el envejecimiento.

Qué conseguirás con este programa:

- Conocerás mucho más sobre cómo funciona tu cuerpo, y concretamente tu equilibrio hormonal, qué alimentos son más tolerables para ti, y más te convienen, y cuáles son mejor que evites para encontrarte bien. También aprenderás otros hábitos de vida que te harán sentir y funcionar mucho mejor.
- Entenderás los motivos por los cuales, lo que te ha funcionado hasta ahora (tal y como has estado comiendo, el tipo de actividad física que realizabas, el descanso que necesitabas, el tiempo que dedicabas a cuidarte, etc.) ya no te funciona, y tu cuerpo no responde de la misma forma a lo que han sido tus hábitos hasta el día de hoy.
- Aprenderás los cambios que puedes introducir en tus rutinas diarias para conseguir perder ese peso de más que no hay forma de que se vaya, mantenerlo a raya, sentirte mucho mejor a nivel digestivo, ir bien de vientre, conseguir que no se te hinche la barriga, que se reduzcan los gases, etc. También a nivel hormonal, a sentirte más estable emocionalmente, reducir los sofocos, mejorar la hidratación de las mucosas, y en consecuencia evitar la posibilidad de sufrir infecciones de orina o candidiasis vaginales recurrentes, dormir mejor, bajar la ansiedad, estar menos cansada y recuperar las ganas de hacer cosas. Todo ello hará que vuelvas a sentirte bien con tu cuerpo.
- En definitiva, conseguirás encontrarte bien a nivel general, y que los problemas que tienes ahora, desaparezcan o se reduzcan al mínimo, para no sentirte limitada en tu día a día, para hacer lo que quieres y te gusta. Y lo más importante, adquirirás el conocimiento y las herramientas para poder cuidarte y mantener tu salud, para siempre.

En qué consiste y qué te aportará este programa:

- Trato personalizado 1 a 1, con el acompañamiento de un equipo de profesionales sanitarias.
- Duración aproximada de 4-6 meses.
- Propuesta escrita de los cambios alimentarios adecuados y adaptados a tus necesidades actuales y futuras.
- Menú diseñado y personalizado, como ejemplo del modelo de alimentación propuesta. Adaptado a sus gustos, rutinas y situación personal.
- En caso necesario, información adicional sobre conceptos básicos de nutrición (qué conviene tener en la despensa, la lista de la compra, cuáles son los nutrientes y dónde encontrarlos, cómo combinarlos, dónde podemos comprar lo que te recomendamos, etc.).
- Solicitud e interpretación de las pruebas analíticas que consideremos necesarias para conseguir sus objetivos planteados.
- Propuesta personalizada de suplementos naturales que te ayudarán a conseguir tus objetivos de salud, de acuerdo a la sintomatología y resultados de las pruebas analíticas.



- Sesiones de seguimiento (aproximadamente cada 8-10 semanas), en las que evaluaremos cómo te encuentras, qué cambios vas experimentando, cómo vas modificando tu alimentación en base a la propuesta que te habremos planteado. También, la tolerancia y los resultados de la suplementación recomendada. Interpretaremos y te explicaremos los resultados de las pruebas realizadas, y te propondremos los cambios alimentarios y de suplementación adecuados, para seguir avanzando en tu mejora, hasta conseguir alcanzar los objetivos planteados en la primera visita. En las sesiones también resolveremos las dudas que puedas tener.
- Resolución de dudas a través de email, en caso de que necesites alguna aclaración sobre cómo te encuentras, la alimentación propuesta y/o la suplementación recomendada, antes de encontrarnos en la próxima sesión (hasta 2 emails/mes).

Resolución de dudas:

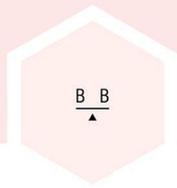
- Las dudas relacionadas con los cambios alimentarios y/o con la suplementación recomendada, tendrán que enviarse vía email a consulta@brendaballell.cat o al email de la profesional que te ha visitado, y serán respondidos en las siguientes 48-72 horas laborables. Te agradecemos que redactes las dudas de forma clara, concisa y resumida. Este servicio de resolución de dudas está incluido en el programa (hasta 2 emails/mes).
- En caso de que requieras un seguimiento más continuado, agendaremos sesiones más cortas de 30 minutos, aproximadamente cada 4-5 semanas.
- Ante cualquier duda referente a la suplementación recomendada, y hasta recibir respuesta, deja de tomarla (no pasa nada por interrumpir el tratamiento natural durante unos días).
- Ante cualquier situación urgente, es necesario acudir a un médico o servicio de urgencias.

Compromiso:

- Este programa de salud está pensado y diseñado para que puedas alcanzar los objetivos planteados en la primera visita, en relación a tu salud y/o alimentación.
- Es por eso, que Brenda Ballell y su equipo, nos comprometemos a transmitir todo nuestro conocimiento y experiencia para explicarte, acompañarte y ayudarte, durante todo el tiempo que dure el programa, con la máxima profesionalidad y atención.
- Asimismo, para alcanzar los objetivos planteados, es necesario que te comprometas contigo mismo/a y con nosotros, a seguir las recomendaciones recibidas, realizarte las pruebas propuestas e incluidas en el programa y asistir a las sesiones programadas.

Valor del programa y Condiciones de pago:

- Te informaremos del valor del programa al final de la primera visita en caso de que consideremos que es éste el que te permitirá mejorar o solucionar el/los problema/as de salud y/o alimentación por el que has acudido a nosotros.
- El valor del programa no incluye el precio de las pruebas analíticas ni suplementos.
- El pago debe realizarse en el momento de aceptación del programa, antes de empezar y de agendar todas las sesiones incluidas en el mismo.
- Podrás realizarlo mediante 1 solo pago por transferencia bancaria, o bien realizar el pago fraccionado en 3 meses consecutivos.



Fechas de las sesiones y caducidad del programa:

- Todas las sesiones incluidas serán programadas a la vez, antes del inicio del programa, de acuerdo con la disponibilidad de la agenda de Brenda Ballell y equipo, y tus preferencias.
- Una vez programadas las fechas, únicamente podrán modificarse por causas de clara justificación.
- El programa tendrá una fecha de inicio y una fecha de fin definidas, y su duración no irá más allá de los 4-6 meses.
- El programa tiene una caducidad de 12 meses. Las sesiones que no se hayan realizado durante este período, quedarán anuladas y su valor no será reembolsado.

Renovación o ampliación de sesiones:

- Una vez terminado el programa contratado, si se considera que se necesitan más sesiones de seguimiento, se podrá programar una sesión aislada o renovar el programa con un pack de 3 sesiones adicionales. Habrá que hacer efectivo el pago en el momento de su programación en la agenda.