



PROGRAMA PERSONALIZADO PESO Y SALUD ÓPTIMOS

A quien va dirigido:

- Este programa es para ti, si quieres perder peso a través de cambiar tus hábitos alimentarios y estudiar la razón/razones del incremento de peso y/o de la dificultad de perderlo. También, si quieres ganar salud y energía, y envejecer de la mejor manera posible, adaptando tus hábitos alimentarios a tu genética y metabolismo.

Qué conseguirás con este programa:

- Conocerás mucho más sobre cómo funciona tu cuerpo, y en base a tu genética, sabrás qué alimentos son más tolerables para ti, y más te convienen, y cuáles es mejor que evites para encontrarte bien. También aprenderás otros hábitos de vida que te harán sentir y funcionar mucho mejor.
- Entenderás cuáles son las razones que te han llevado a ganar peso y que a la vez dificultan que lo pierdas. Conocerás cómo se comporta tu metabolismo cuando ingiere demasiados hidratos de carbono, o por el contrario demasiadas grasas, y otros aspectos relacionados con la alimentación, como son la tolerancia al café, a la lactosa y la predisposición a la celiaquía.
- A nivel de metabolismo, podrás saber si la función de tu glándula tiroides está influyendo en la dificultad de perder peso, así como en otros problemas que puedas tener como cansancio, colesterol elevado, sequedad de piel, uñas quebradizas, caída de cabello, retención de líquido, bajo estado de ánimo, etc. También, si tu sistema de regulación del apetito-saciedad está alterado, y si tienes predisposición a sufrir resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, las cuales pueden estar relacionadas con el sobrepeso.
- Este programa también te permitirá valorar si presentas riesgo de padecer enfermedades inflamatorias, y si tus niveles de determinadas vitaminas están actuando eficazmente para desintoxicar correctamente tu cuerpo, y protegerte de problemas cardiovasculares.
- En definitiva, conseguirás encontrarte bien a nivel general, y que los problemas que tienes ahora, desaparezcan o se reduzcan al mínimo, para no sentirte limitado/a 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, de acuerdo con lo que tu cuerpo necesita.

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 6-9 meses.
- Propuesta escrita de los cambios alimentarios (variada y equilibrada, low carb, paleo...) adecuados y adaptados a tus necesidades.
- 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 los objetivos planteados.
- Estudio genético llamado ELIPSEgenes, en saliva, sobre el metabolismo y la prevención de determinadas enfermedades, realizado en los Laboratorios Eugenic (ver información detallada del

estudio al final del documento). El precio de este estudio es de 299€ (consultar con el laboratorio por posibles variaciones), que deberás abonar directamente al laboratorio, antes de la recogida de la muestra (encontrarás un documento explicativo de todos los pasos a seguir en el kit de recogida de la muestra).

- Propuesta personalizada de suplementos naturales que te ayudarán a conseguir tus objetivos de salud, de acuerdo con 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 6-9 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.

En qué consiste el estudio ELIPSEgenes (Perfil básico preventivo) y qué nos aporta?

Información General (Laboratorios Eugenomic):

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)