

## SALUT DE LA DONA 40, 50, 60 (MENOPAUSA, PRE I POST)

### A qui va dirigit:

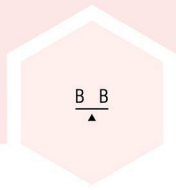
- Aquest programa és per a tu, si ets una dona d'entre 40 i 60 anys, que estàs vivint la fase del climateri, pre-menopausa, menopausa o post-menopausa. Una dona que necessita conèixer i entendre quins canvis s'estan produint en el seu organisme, i fer una readaptació dels seus hàbits, tant alimentaris com de vida. També és per a tu, si vols fer una valoració global de la teva salut, per a millorar la simptomatologia associada, i enfocar la prevenció de les conseqüències derivades de la disminució dels estrògens i l'envelliment.

### Què aconseguiràs amb aquest programa:

- Coneixeràs molt més sobre com funciona el teu cos, i concretament el teu equilibri hormonal, 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 els motius pels quals allò que t'ha funcionat fins ara (tal com has estat menjant, el tipus d'activitat física que feies, el descans que necessitaves, el temps que dedicaves a cuidar-te, etc.) ja no et funciona, i el teu cos no respon de la mateixa manera al que han estat els teus hàbits fins a dia d'avui.
- Aprendràs els canvis que pots introduir en les teves rutines diàries per aconseguir perdre aquest pes de més que no hi ha manera que marxi, mantenir-lo a ratlla, sentir-te molt millor a nivell digestiu, anar bé de ventre, aconseguir que no se t'infla la panxa, que es redueixin els gasos, etc. També a nivell hormonal, sentir-te més estable emocionalment, reduir els fogots, millorar la hidratació de les mucoses, i en conseqüència evitar la possibilitat de patir infeccions d'orina o candidiasis vaginales recurrents, dormir millor, baixar l'ansietat, estar menys cansada i recuperar les ganes de fer coses. Tot plegat farà que et tornis a sentir bé amb el teu cos.
- 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 limitada 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 cuidar-te i mantenir la teva salut, per sempre més.

### 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 4-6 mesos.
- Proposta escrita dels canvis alimentaris adequats i adaptats a les teves necessitats actuals i futures.
- 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.
- 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'hauréu 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](mailto: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:

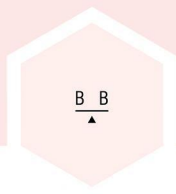
- Aquest programa de salut està pensat i dissenyat perquè puguis assolir els objectius plantejats a la primera visita, en relació a la teva salut i/o alimentació.
- És per això, que la Brenda Ballell i el seu equip, ens comprometem a transmetre tot el nostre coneixement i experiència per explicar-te, 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'engegar-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 4-6 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 podran programar una o més sessions aïllades amb la periodicitat que convingui. El pagament de cada sessió es realitzarà individualment abans de la mateixa.