



Actualización – Apertura de la lista de espera y fases del proceso

El proceso completo se estructura en **tres fases principales**:

1. **Entrevista inicial**

Reunión personalizada donde se explicará todo el protocolo, se resolverán dudas y se adaptará el estudio al contexto y objetivos de cada participante.

2. **Recogida de datos**

Se utilizarán sensores de glucosa y se solicitará una analítica avanzada para observar cómo responde el metabolismo ante diferentes estímulos (alimentación, sueño, entrenamiento, estrés).

3. **Informe final y plan de acción personalizado**

Reunión final donde se entregará un informe detallado con los resultados del análisis, junto con un plan específico de nutrición, suplementación, descanso y entrenamiento adaptado al perfil individual.

El proceso será acompañado por **Omar Tayara** y la **Dra. Gonzalez Freire**, especialista en longevidad y envejecimiento celular, junto con un equipo de nutricionistas. Todas las fases cuentan con soporte continuo y materiales explicativos.

Protocolo Integral de Recogida y Análisis de Datos de Salud

Introducción

En este estudio personalizado, utilizamos tecnología avanzada y análisis científico para comprender cómo tu cuerpo responde a los estímulos diarios, desde la nutrición y el ejercicio hasta el estrés y el descanso. Nuestro objetivo es mejorar tu salud y rendimiento, ofreciéndote soluciones adaptadas a tus necesidades y estilo de vida.

El protocolo se estructura en cuatro bloques clave que abarcan desde la recopilación de datos hasta la implementación de un plan personalizado:

Bloque 1: Monitorización Continua de la Glucosa

¿Cómo funciona?

Utilizaremos un sensor de glucosa continuo, como el sensor de Abbott Libre, en combinación con la aplicación LibreLink, para monitorizar tus niveles de glucosa en tiempo real. Este dispositivo se coloca en el brazo de manera cómoda y sencilla, y te permite registrar cómo influyen diferentes factores en tu glucosa, como:

- Nutrición: Cómo ciertos alimentos afectan tus niveles de azúcar en sangre.
- Entrenamiento: Impacto del ejercicio físico en tus valores.
- Estrés: Variaciones debido a tensiones emocionales.
- Sueño: Relación entre descanso y estabilidad metabólica.

¿Qué conseguimos?

El sensor nos permite identificar patrones únicos en tu metabolismo, optimizando tu dieta, entrenamientos y hábitos diarios en base a datos reales. Te ayudaremos a comprender mejor tu cuerpo para maximizar tu bienestar.

Bloque 2: Análisis Clínico Avanzado

¿Qué analizamos?

Solicitaremos una analítica de sangre más completa que las habituales, diseñada para evaluar en profundidad los siguientes biomarcadores clave:

- Serie roja y blanca: Salud general y función inmunitaria.
- Perfil lipídico: Colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos.
- Perfil hormonal: Estrógenos, testosterona, cortisol, insulina, entre otros.
- Hidratación y electrolitos: Balance de minerales esenciales.
- Marcadores inflamatorios: Estado general de inflamación en el cuerpo.

¿Cómo te ayuda?

Este análisis nos proporcionará una visión clara de tu estado de salud actual, mientras que los datos del sensor de glucosa nos mostrarán cómo impactan tus hábitos diarios en estos indicadores.

Bloque 3: Planificación de Entrenamientos Personalizados

¿Qué diseñamos?

A partir de la información recogida, diseñaremos un programa de ejercicios completamente adaptado a tus objetivos y necesidades, que puede incluir:

- Entrenamientos de fuerza: Rehabilitación, readaptación o mejora del rendimiento.
- Ejercicios cardiovasculares: Desde sesiones de baja intensidad a intervalos de alta intensidad (HIIT).
- Planes específicos para lesiones o limitaciones: Adaptados a tu estado físico actual.

¿Qué beneficios obtienes?

Un plan de entrenamiento que se ajusta a tu cuerpo y tu estilo de vida, maximizando resultados sin riesgo de sobrecarga ni lesiones.

Bloque 4: Informe Final y Plan Personalizado

Conociéndote mejor

Antes de comenzar, realizaremos una entrevista detallada para entender:

- Tus hábitos de vida: Rutinas diarias, trabajo, horarios.
- Nivel de actividad física actual: Experiencia previa y objetivos.
- Historia clínica: Lesiones, dolencias y antecedentes de salud.

Recomendaciones personalizadas

Con esta información, te entregaremos un plan integral que incluirá:

- Cambios de hábitos: Sugerencias prácticas para incorporar mejoras sin alterar tu vida diaria.
- Plan nutricional: Diseñado en base a los datos obtenidos, con alimentos y suplementación recomendados.
- Informe completo: Resumen detallado de los hallazgos y las recomendaciones para que tengas un registro claro de tu progreso.

Conclusión

Nuestro protocolo combina lo mejor de la tecnología y la ciencia para ofrecerte una guía personalizada hacia una vida más saludable y eficiente. Este enfoque único no solo mejora tu rendimiento físico y metabólico, sino que también te educa sobre tu salud para que tomes decisiones informadas en el futuro.

Precio : 500 pvp