

PROGRAMA INTESIVO

Este programa esta diseñado para brindar resultados rápidos y eficaces bajando de peso sin hambre ni mal humor.

No solo le ofrecemos comer sano, nutritivo y rico sino que también trabajamos simultáneamente la conducta alimentaria en grupos terapéuticos coordinados con psicólogos especializados.

Al mismo tiempo le activamos físicamente de la mano de profesionales aptos y capacitados para que pueda lograrlo. No es solo perder peso, sino cambiar la conducta generando hábitos saludables para toda la vida.

¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

- Modificar su estilo de vida trabajando las conductas y emociones en dispositivos de grupos terapéuticos;
- Fomentar la actividad física como un componente esencial para lograr un peso adecuado y el mantenimiento del mismo;
- Evaluación antropométrica y confección por parte de una licenciada en nutrición del plan alimentario adecuado a cada persona;
- Disfrutar el camino de la delgadez aprendiendo a comer;
- Realizará un tratamiento integral para su salud y disfrutará de un inolvidable fin de semana en nuestras instalaciones.

ES PARA USTED, SI:

- Tiene malos hábitos alimentarios;
- Padece de sobrepeso u obesidad y desea mejorar su salud;
- Ya intentó todas las dietas, pastillas o esta pensando en operarse...

DIA	HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TRABAJO CON	UBICACIÓN	COSTO
VIERNES	3:00 PM	CHECK IN	Desde las 3pm es el check in en el Hotel Kaá	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	5:00 AM	BIENVENIDA & COLACION	Bienvenida por la parte de La Directora de Wellness Ka'a (Coctel /Colación)		Hotel Ka'a	Incluido
	5:30 PM	TRANSPORTE	Transporte hacia el Centro de Salud	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	6:00 PM	ACTIVIDAD FISICA	Actividad física adaptada	Entrenador	Centro de Salud en Movimiento	Incluido
	19:00PM hora y media	GRUPO TERAPEUTICO DE APERTURA	Coordinado por Psicólogo (experto de la materia con más de 20 años de experiencia), el Director de Salud en Movimiento.	Psicólogo	Centro de Salud en Movimiento	Incluido
	hasta las 8:30 PM	ESTUDIO ANTROPOMETRICO	Con el estudio antropométrico (determinar peso, porcentajes de grasa y masa muscular ,valorar el estado nutricional, hábitos,... y así crear un programa personalizado para beneficiar su salud.	Nutrióloga	Centro de Salud en Movimiento	Incluido
	9:00 PM	TRANSPORTE	Transporte hacia el Hotel Ka'a	Servicio	N/A	Incluido
	09:30	CENA	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	despues de la cena	Tiempo libre	*recomendación: Masaje terapeutico y suplementos (100% natural, a base de las celulas madres para fortalecer sistema inmune)	Fisioterapeuta	Hotel Ka'a	No está incluido ni obligatorio
	11:00 PM	PERNOCTAR	Descanso		Hotel Ka'a	
SABADO	7:00 AM	BUENOS DIAS	Tiempo para despertarse y prepararse.	N/A	Hotel Ka'a	Incluido
	7:30 AM	COLACION	Agua del día / fruta.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	8:00 AM	ACTIVIDAD FISICA	Actividad física adaptada.	Entrenador	Estadio Salvador Alvarado	Incluido
	9:30 AM	DESAYUNO	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	10:00 AM	GRUPO TERAPEUTICO	Coordinado por Psicólogo.	Psicólogo	Hotel Ka'a	Incluido
	11:30 AM	DUCHA		N/A	Hotel Ka'a	Incluido
	1:00 PM	COMIDA	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
		Tiempo libre	Alberca, Descanso, Lo que uno guste.			
	4:00 PM	TERAPIA NATURAL	Masaje, Meditación, Acupuntura.	Terapeuta		No está incluido ni obligatorio.
	5:00 PM	GRUPO TERAPEUTICO	Coordinado por Psicólogo	Psicólogo	Hotel Ka'a	Incluido
	6:30 PM	ACTIVIDAD FISICA	Actividad física adaptada	Entrenador	Hotel Ka'a	Incluido
	8:00 PM	CENA	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	9:00 PM	DIVERSION	Arte; Paseo Cultural; Clase; Baile; Karaoke		Depende del actividad	Incluido
			*recomendación: suplemento 100% natural a base de celulas madre para fortalecer la sistema inmune			No está incluido ni obligatorio.
11:00 PM	PERNOCTAR	Descanso		Hotel Ka'a	Incluido	
DOMINGO	7:00 AM	BUENOS DIAS	Tiempo para despertarse y prepararse	N/A	Hotel Ka'a	Incluido
		COLACION	Agua del día y fruta	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	8:00 AM	ACTIVIDAD FISICA	Actividad física adaptada	Entrenador	Estadio Salvador Alvarado	Incluido
	9:30 AM	DESAYUNO	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	10:30 AM	DUCHA		N/A	Hotel Ka'a	Incluido
	11:00 AM	CHECK OUT	Liberación de las recamaras		Hotel Ka'a	Incluido
	11:30 AM	GRUPO DE CIERRE	Coordinado por Psicólogo	Psicólogo	Hotel Ka'a	Incluido
	1:00 PM	COMIDA	Todas las comidas son equilibradas nutricionalmente. Son planes diarios individuales elaborados por una profesional en nutrición que contoplan las calorías y nutrientes para cada persona.	Servicio	Hotel Ka'a	Incluido
	2:00 PM	DESPEDIDA	Meditación con sonido, Ceremonia Shamanica	Shaman; Terapeuta	Hotel Ka'a	Incluido

Programa Intensivo

	Todo incluido	\$9950.0 mxp
	Las 5 primeras personas que se inscriban tiene un descuento de 15%	\$8457.5 mxp
	El Programa en pareja (prim@, familiar, amig@) tiene descuento adicional de 10% por cada persona	\$7611.7 mxp