

PLAN DE

21
DÍAS

CONOCÉ MÁS >

para crear
hábitos saludables.



SANATORIO
ADVENTISTA
DEL PLATA



para crear
hábitos saludables.



¿EN QUÉ CONSISTE?

Es un programa grupal ambulatorio de 21 días para desarrollar hábitos saludables respecto a la alimentación, actividad física, manejo del estrés y descanso.

El plan puede ser realizado de manera enteramente virtual o semi-presencial.



SANATORIO
ADVENTISTA
DEL PLATA



para crear
hábitos saludables.



¿QUÉ INCLUYE?

- Entrevistas de evaluación al comienzo y final del programa con cada profesional del equipo interdisciplinario de Medicina del estilo de vida.
- Plan de alimentación basado en Plantas
- Acompañamiento profesional remoto durante el programa.
- Talleres virtuales sobre alimentación, actividad física, gestión del estrés y macro y microbiota.
- Evaluación de composición corporal (únicamente en formato semi-presencial)



SANATORIO
ADVENTISTA
DEL PLATA



para crear
hábitos saludables.



RESULTADOS DE LOS PARTICIPANTES QUE YA HICIERON ESTE PROGRAMA:

- Mejora de la presión arterial
- Menor nivel de azúcar en sangre
- Menores niveles de colesterol
- Mayor energía y vitalidad
- Mejora en la calidad del sueño
- Mejor estado de ánimo



SANATORIO
ADVENTISTA
DEL PLATA



para crear
hábitos saludables.



ALGUNOS TESTIMONIOS DE PERSONAS QUE YA LO HAN HECHO:

😊 “Al percibir los cambios y el bienestar en el cuerpo que traen los hábitos saludables, me ayudó a entender que esto era lo que estaba necesitando”.

😊 “Me siento más ágil”.

😊 “Empecé a escuchar mi cuerpo”.

😊 “El plan me ayudó a volver a enfocarme y quererme más”.

😊 “Me ayudó a incorporar nuevos alimentos”.

😊 “El plan es único. Los profesionales te brindan mucha contención y es impresionante lo bien que comencé a sentirme”.



SANATORIO
ADVENTISTA
DEL PLATA



para crear
hábitos saludables.

ANIMATE

AL CAMBIO CON NOSOTROS!

Para mas información e inscripción:

estilodevida@sanatorioadventista.org.ar

Solicitá turno o conocé las próximas fechas
de los programas, llamando al:

+54 9 343 4200 220

