

Riesgo Medio y Alto

Programa # 2: Intervención Presencial

1. Curso para cambiar conductas

24 videos audiovisuales, plataforma e-learning, video semanal. 20 min. aprox.

Porqué llegamos acá – Las causas de nuestras enfermedades – Qué camino escoger – Las trampas – La experiencia.

M1

M2

M3

M4

M5

M6

2. Taller “Amor propio, hoy mejor que ayer”

Presencial, incluye refrigerios y almuerzo saludable.

3. Consulta médica o telemedicina.

Evaluación para confirmar riesgo.

4. Nutrición virtual.

Programa semipersonalizado: 4 tickets mes

5. Entrenamiento en sede, 8 días mes

Sin sede, online con App y seguimiento.

Prescripción de programa de entrenamiento.

6. Mi edad BODYTECH
Resultados Avance

7. Plan de entrenamiento