

centro médico

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE



# PIERDE PESO Y GANA EN SALUD

En el Centro de Medicina del Deporte Optimal Health & Performance de Reebok Sports Club encontrarás un programa de pérdida de peso de tan sólo ocho semanas. Las instalaciones deportivas, los entrenadores personales y el Centro Médico OHP más cualificado están a tu disposición para lograr tu peso ideal.

El objetivo principal de este avanzado programa de pérdida de peso se centra en dos aspectos esenciales. El primero, efectivamente, es la pérdida de grasa corporal, que dependerá de las cualidades físicas y psicológicas de cada persona. El segundo, y muy importante, el cambio de hábitos. Porque este programa busca el aprendizaje de nuevas conductas y rutinas saludables que ayuden, más allá de las ocho semanas en las que se desarrolla el programa, a adquirir unos hábitos de vida saludable y equilibrada que permita mantener el peso ideal, a base de una adecuada alimentación y ejercicio físico.

#### ¿A quién está dirigido?

Este programa está dirigido a todas aquellas personas que desean reducir el porcentaje de grasa corporal de su organismo de manera definitiva, preservando o aumentando si cabe la masa muscular. Se trata de un plan integrado que incluye

*“he aprendido a entrenar de forma más óptima y a llevar una dieta y hábitos saludables”*

la participación de distintos profesionales sanitarios (médicos del deporte, psicólogos, nutricionistas), así como técnicos deportivos altamente cualificados.

**Reconocimiento médico previo**

Antes de iniciar el programa se realiza un reconocimiento médico-deportivo inicial. En él se realizan distintas valoraciones: estudio cineantropométrico y de la composición corporal, auscultación cardiaca y pulmonar, toma de tensión arterial, peso, talla, flexibilidad, fuerza, espirometría, electrocardiograma y prueba de esfuerzo. También se incluye en el reconocimiento inicial, una valoración nutricional: hábitos actuales de comidas, dietas, así como información relevante para este programa sobre antecedentes de enfermedades, operaciones, dolencias, etc. Y, por último, se realiza una valoración psicológica, para objetivar como se enfrenta nuestro paciente al programa de pérdida de peso.

De la valoración conjunta de estos tres aspectos se elabora un informe que prescribirá el tratamiento personal e individualizado que se deberá seguir durante las ocho semanas.

**¿En qué consiste?**

- El programa combina:
- Plan dietético individualizado
  - Ejercicio estructurado según los objetivos
  - Apoyo psicológico para asegurar los resultados (cuando esté indicado)

Plan dietético individualizado. Consiste en el control de un nutricionista especializado una vez a la semana. Se plantean diferentes tipos de dietas (disociada, hipocalórica, así como otras



variaciones adaptadas e individualizadas), buscando el equilibrio en el organismo, a la vez que nuevos hábitos saludables a la hora de comer.

Ejercicio estructurado. Se trata de un programa de ejercicio prescrito por parte del médico del Centro y que se podrá desarrollar en las instalaciones de Reebok Sports Club, con la participación de los Entrenadores Personales del Club. En el programa se incluyen cinco sesiones (repartidas entre las ocho semanas) de entrenamiento personal,

con el fin de realizar los ejercicios recomendados de forma más correcta y efectiva.

Apoyo psicológico. Una buena disposición psicológica hacia la meta de perder peso y una actitud positiva y optimista ayudan favorablemente a la consecución de los objetivos marcados.

Por ello, se realiza una visita con un psicólogo especializado antes de iniciar el programa.

**Programa Pérdida de Peso con Entrenamiento Personal**

**Socios 1.011 €**  
**No Socios 1.265 €**

**Programa Pérdida de Peso sin Entrenamiento Personal**

**Socios 831 €**  
**No Socios 1.040 €**

Este socio de Reebok Sports Club ha perdido en 8 semanas 17 kilos y ha bajado entre 30 y 40



pulsaciones su ritmo cardíaco para el mismo ejercicio. A través de una dieta controlada y un ejercicio físico equilibrado, ha conseguido alcanzar una meta saludable. Ahora, con todo lo aprendido, su objetivo es continuar por este buen camino para quitarse aproximadamente 15 kilos más.

### ¿Por qué te decidiste a seguir el programa de pérdida de peso de Optimal Health & Performance?

Después de unas Navidades, decidí apuntarme al Club, para hacer más ejercicio y de paso perder peso. Acudía aproximadamente tres veces por semana pero también comía más y tras ocho meses de trabajo, no perdía peso. Uno de los entrenadores personales, Conor, me recomendó este programa porque había visto los importantes logros alcanzados por otro socio que lo había seguido. Me informaron en qué consistía y pensé que era un programa razonable y que me podía ayudar. Había llegado a un punto en el que necesitaba apoyo especializado y profesional para lograrlo porque no conseguía concienciarme para hacerlo yo sólo. Tras el reconocimiento médico, que me confirmó que estaba sano y que podía realizar ejercicio, entré de lleno en el plan diseñado por la doctora Maite Barahona.



### ¿Qué valor añadido destacarías de este programa?

Las clases con los entrenadores personales, que te indican la manera más óptima y efectiva para realizar los ejercicios marcados por el médico. El control del nutricionista, que iba marcando unas pautas sencillas para la alimentación diaria. Las pruebas médicas que te ayudan a ver la evolución. Realmente existen muchos elementos en el plan que te aportan mucha

información y que te ayudan a ver que ciertos hábitos y creencias generalizadas están equivocadas.

### ¿Y qué has aprendido en este programa?

Sobre todo practicar hábitos saludables que me ayudan a estar en forma y sentirme bien. Por ejemplo, realizar 30 minutos de deporte con baja intensidad - todas las mañanas antes de desayunar es la mejor fórmula para la pérdida de grasa. También he aprendido que en el ejercicio físico y el entrenamiento es esencial la intensidad. Lo mejor es subir intensidad, sin llegar al esfuerzo máximo (límite de pulsaciones impuesto por los médicos), y luego bajar; y a continuación, volver a subir. Eso es perfecto para perder peso. Por

lo visto, los cambios de intensidad permiten que tu metabolismo se agilice y estás quemando calorías a más velocidad fuera del gimnasio.

### ¿Cómo se ha desarrollado en tu caso el aspecto nutricional?

Para mí ha sido muy importante. La doctora Barahona diseñó un programa de dietas (disociada, hipocalórica y otras variaciones adaptadas a mi organismo) que me han permitido comer prácticamente de todo, sin grandes sacrificios. En términos globales, he dejado de tener tanto apetito, no sé si serán los nuevos hábitos alimenticios, el deporte, o todo combinado. Además ahora sufro menos ansiedad y estrés.

### Cuéntanos cómo este programa ha mejorado también este aspecto de tu vida.

Por el tipo de trabajo que desempeño y por mi carácter sufro bastante estrés y ansiedad que antes tendía a eliminar comiendo más de lo que debía. Cuando empecé con el deporte y, sobre todo, el ejercicio prescrito en este programa, comencé a dejar de sufrir tanta ansiedad. La doctora Barahona y el doctor Chicharro me explicaron que el deporte es uno de los mejores ansiolíticos que existen, quizás por eso y por la mayor actividad diaria ☒ tenía una vida muy sedentaria - dejé de tener tantas ganas de comer, además, curiosamente, también me dejaron de apetecer comidas excesivamente grasas, será porque después de estar un buen rato en el gimnasio para quemar unas pocas calorías lo último que te apetece es reponerlas otra vez comiendo un simple bocadillo. Desde que comencé con mis ejercicios, ya no siento tanta ansiedad por comer y, por tanto, existe mayor equilibrio en mi organismo.

### ¿Qué tipo de entrenamiento te marcaron en el plan diseñado?

La rutina indicada fue entre 3 y 4 días a la semana. Por las mañanas, 30 minutos de bicicleta o andar en una cinta. Por las tardes, 40-45 minutos de ejercicios aeróbicos y 15-30 minutos de abdominales y pesas, muy importantes, pero que



confieso que es lo que más me cuesta, tal vez porque es más monótono. Aunque ya terminé el programa, continúo realizando este mismo entrenamiento, ya que mi objetivo consiste en perder entre 10 y 15 kilos más en un año (ahora la evolución es más lenta). También una vez a la semana tengo un control de nutrición.

### ¿Cómo te sientes actualmente?

Mucho más activo, mucho mejor. Además de una alimentación más equilibrada, he perdido gran parte de las grasas que me sobraban. ¿Qué más se puede pedir? Quería destacar que en este proceso es fundamental marcarse metas personales, además de las que te fijan en el programa de pérdida de peso. Por ejemplo, yo me había propuesto realizar un viaje a la playa cuando terminase y eso me ha animado mucho en aquellos momentos en los que flaqueaba. Porque todo el mundo flaquea cuando te propones una tarea como esta, ya que exige mucho esfuerzo por tu parte aunque se agradece bastante también estar vigilado por profesionales.

Para más información:

Reebok Sports Club Madrid  
Recepción Optimal Health & Performance  
Tel. 91 426 05 07  
[centromedico.madrid@reebokclub.com](mailto:centromedico.madrid@reebokclub.com)

Reebok Sports Club La Finca  
Recepción Optimal Health & Performance  
Tel. 91 799 70 84  
[centromedico.lafinca@reebokclub.com](mailto:centromedico.lafinca@reebokclub.com)

El Centro de Medicina del Deporte Optimal Health & Performance de Reebok Sports Club te ofrece, además, un programa de pérdida de peso de cuatro semanas, indicado especialmente a personas que desean perder sólo algunos kilos. Infórmate sobre sus características y desarrollo.