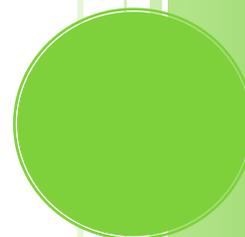


PROGRAMA: ESCUELA SALUDABLE

Plan de trabajo para mejorar la salud y la calidad de vida



PROGRAMA: ESCUELA SALUDABLE

La Misión: La Misión de Escuela Saludable es “**APRENDER**”, y aprender es la mejor herramienta que nos orientara en las **TOMA DE DECISIONES** no solo para lograr el objetivo sino mantenerlo en el tiempo.

El objetivo de “Aprender” solo se consigue si se incorpora **HÁBITOS** y un **HÁBITO** es un comportamiento aprendido y repetido regularmente.

La **ESCUELA SALUDABLE**, te enseñara diferentes estrategias y te acompañara en el día a día para lograr el **objetivo de descenso** de peso mediante un aprendizaje exclusivo de tu cuerpo, tus necesidades y tu compromiso con la alimentación y el ejercicio.

QUE INCLUYE

- 1 – Tres modulos de aprendizaje de 4 clases cada una
- 2- Plan Nutricional personalizado
- 3- Encuentros grupales virtuales
- 4- Grupo de Contencion por Whattsap
- 5- Seguimiento psico-nutricional
- 6- Servicio de viandas(opcional)

QUE SE NECESITA

- 1 – Recursos digitales: dispositivo conectado a Internet- Gmail/drive/zoom
- 2 - Balanza o centrimetro o cinturón.
- 3 – Interes, compromiso y asistencia

MODALIDAD DE TRABAJO

1 – Sabemos que tu Tiempo es Valioso, y para agilizarlo solicitamos ingreses tus datos a belenbeltrachini.enpeso.com , y realizar la inscripcion a nuestro programa, dentro de las 24 a 48 hrs recibiras un llamado a fin de coordinar el turno Online con Nuestra profesional Belen Beltrachini, Nutricionista y coordinadora del grupo

- Inscripcion Online
- Turno con Nutricion

2- **LA PRIMER ENTREVISTA** con la Directora (Nutricionista) Maria Belen interiorizan personalmente acerca de la situación, motivaciones, necesidades y expectativas de cada paciente.

PRIMERA ENTREVISTA CONSTA DE:

- **Anamnesis**, ocupación, evaluación de antecedentes patológicos en especial factores de riesgo cardiovascular, medicación, antecedentes quirúrgicos, hábitos (TBQ, alcoholismo), alergias, antecedentes heredofamiliares (sobre todo DBT, HTA, cardiopatía isquémica, oncológicos), familiograma.
- **Solicitud del ultimo Laboratorio** hemograma, glucemia, función renal (urea y creatinina), hepatograma, perfil lipídico(Colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos), perfil tiroideo(TSH, T4 libre), insulina, orina completa, y algún otro estudio requerido según el paciente
- **Evaluación nutricional y Plan alimentario**

La Evaluación Nutricional: se solicitara a la paciente el registro fotográfico del peso, medicion con un cm de perímetro abdominal, registro fotográfico de cuerpo parado delante y de costado.

Plan de Alimentación: La Nutricionista y el equipo de **VIALIGHT** coordinan y preparan un menú semanal, seleccionando siete almuerzos y siete cenas para cada semana, organizando una alimentación equilibrada. Atendiendo sus preferencias y tolerancias.

En el Plan Alimentario Aprenderemos el Pilar más importante: **“EL TIEMPO”**

- “EL TIEMPO” DEL DESAYUNO.
- “EI TIEMPO” EN EL ALMUERZO.
- “EL TIEMPO” EN LA MERIENDA.
- “EL TIEMPO” EN LA CENA.

ES OPCIONAL CONTRATAR EL SERVICIO DE VIANDAS DE VIALIGHT SI LO DE



www.vialight.com.ar

Ya estas preparado para el comienzo de las VIDEOCLASES

que se realiza con un promedio de 10 alumnos

3- DIA DE VIDEOCLASES, todos los lunes recibirán las clases por drive y se contará con 24 a 48 horas para escucharla, también recibirán la información en formato Word.

4- DIA DE ENCUENTROS POR ZOOM, los días jueves se establecerá la reunión grupal a las 18 hrs

5- DIA DE INFORMES , es el día que se informa el peso semanal, registro de comidas

AL TERMINAR CADA MODULO SE REALIZARA UNA DEVOLUCION DEL PRIMER MES Y RESULTADOS OBTENIDOS

CRONOGRAMA DEL ALUMNO

Inscripción + turno Nutrición

Entrevista Nutricional y Plan alimentario

LUNES Día de Videoclases

JUEVES Día de encuentro grupal por Zoom

VIERNES: Día de informes es el día que los alumnos entregan el control realizado(a convenir con el alumno)

DURACION DEL PROGRAMA 3 MESES

AL FINALIZAR SE REALIZARA LA DEVOLUCION FINAL

El tratamiento es un proceso, por lo tanto no es mágico y es diferente para cada paciente. El éxito está en la continuidad, en tener expectativas reales y no desmedidas... ¡EXITOS! ... CAMINANTE NO HAY CAMINO SE HACE CAMINO AL ANDAR .