

Salud cognitiva y mental.

Nuestra salud cognitiva impulsa nuestra memoria, creatividad y toma de decisiones, mientras que la salud mental define cómo manejamos emociones y relaciones. ¿Qué factores afectan este equilibrio?

Factores que impactan la salud cognitiva y mental:

- Estrés crónico: Afecta la concentración y la memoria, incrementando el riesgo de ansiedad y depresión.
- Falta de sueño: Dormir menos de 7-8 horas daña la regeneración cerebral.
- Sedentarismo: Reduce el flujo sanguíneo al cerebro, limitando su funcionamiento.
- Dieta desequilibrada: Exceso de azúcares y grasas afecta la neuroplasticidad.
- Aislamiento social: Las interacciones estimulan el cerebro y protegen contra el deterioro cognitivo.

En Alive Health Spa Resort, te invitamos a incorporar hábitos que transformen tu vida.

Este Programa de Estimulación Cerebral y Prevención Cognitiva tiene como principal objetivo la salud mental, Retrasando o evitando la aparición de enfermedades neurodegenerativas: ejemplo Parkinson y Alzheimer.

Ofrecemos asesorías personalizadas sobre prevención de deterioro cognitivo y cómo fortalecer nuestra salud cerebral y sumar calidad de vida.

El programa se basa en la reserva cognitiva y en la plasticidad neuronal. Está abocado a mejorar el rendimiento mental mediante ejercicios y entrenamiento de habilidades.

Las tareas grupales que se realizan promueven un mejor rendimiento cognitivo, estimulan y refuerzan la atención,

la memoria, el lenguaje, el razonamiento, el cálculo, la planificación y organización mental.

Después de reducir los compromisos laborales y quitarnos las presiones del trabajo, usamos un porcentaje mínimo de neuronas. Hay evidencia científica de que la estimulación cognitiva oficia de barrera protectora que frena el desarrollo del deterioro cognitivo y demencias.

Trabajar en grupo mejorará además el estado anímico, la autoestima y potenciará la consulta que aporte a todo el grupo.

Te esperamos en nuestro exclusivo Spa Médico 5 estrellas en Punta del Este, Uruguay, para transformar tu vida desde adentro hacia afuera.







- · Consulta Médico Clínico.
- Consulta con Nutricionista y Scanner corporal 3D de check in.
- Consulta con Doctor esteticista.
- Consulta con Cosmetóloga y Scanner facial.

- · Una consulta con Psicólogo.
- Consulta de control y seguimiento con Nutricionista.
- Consulta con Nutricionista y Scanner corporal 3D de check out.

Alive Gift.

U\$D 500 de REGALO por habitación

para disfrutar en tratamientos de rejuvenecimiento facial y/o corporal en nuestra Medical & Beauty Clinic durante su estadía.

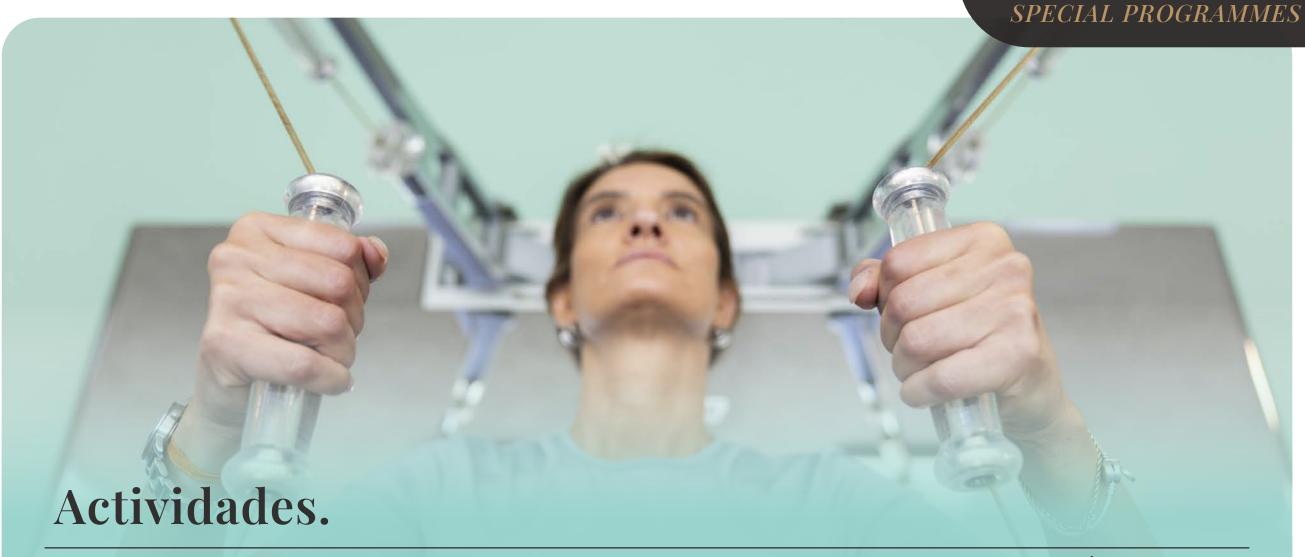
Tratamientos. Equipamiento europeo.

- Un Masaje Alive Relax con Parafango.
- Una sesión de Reflexología.
- Un Masaje descontracturante con Parafango.
- Masaje facial y cervical.
- Un Drenaje Linfático.

- Una Sesión de Alive Zero Gravity.
- Una sesión de Wellness Maniluvio y Pediluvio.
- Un Hair Recovery Massage.
- Peinado & make up para ellas.

EXCLUSIVE. Special Programmes.

- Consulta individual con Dra Neuróloga especializada, en la cual descubrirás estrategias científicas para fortalecer tu mente.
- Tres instancias de actividades grupales específicas para promover una mayor estimulación cerebral.
- Divine "Qi" Energy Healing.
- Masaje para piernas cansadas.
- Drenaje linfático facial efecto lifting.



ACTIVIDADES FÍSICAS EN PISCINAS CON EQUIPAMIENTO DE VANGUARDIA

Acquaspinning Hydrogym

RECORRIDO DE CONTRASTE TÉRMICO

Alive Paths interior y exterior en forma diaria

ACTIVIDADES OUTDOORS

Caminata activa Running Bicicletas

ACTIVIDADES HOLÍSTICAS

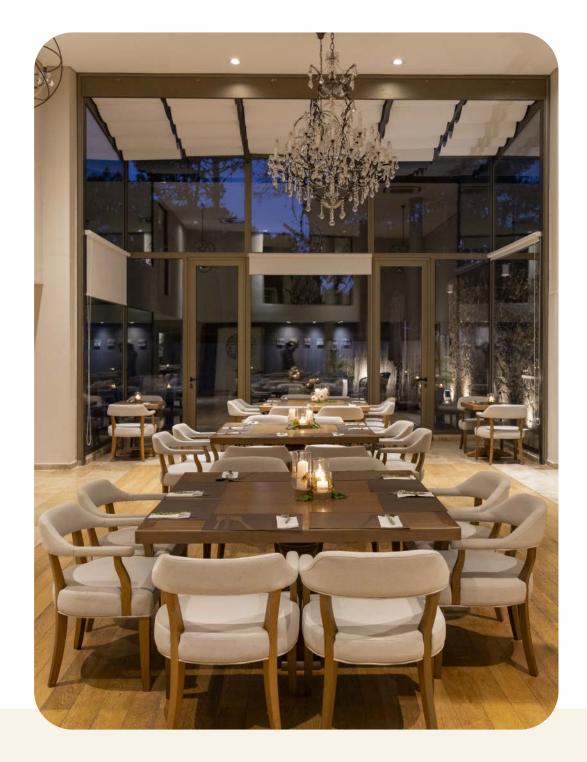
Yoga Meditación

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO CON EQUIPAMIENTO DE ALTA GAMA KINESIS

Higiene de columna Stretching Ejercicio subaeróbico Musculación

ACTIVIDADES LÚDICAS

Noche de cine Noche de baile Noche de juegos de mesa Noche de karaoke Música en vivo Show de tango Ritmos latinos Bingo con premios Clase de cocina



Servicios.

- Hotelería 5 Estrellas de Lujo
- Seguimiento diario y personalizado a cargo de Health Coaches.
- Servicio de Enfermería.
- Tés de hierbas personalizados.
- Alimentación Alive Gourmet personalizada con 6 comidas diarias:
 Desayuno, almuerzo, cena y 3 colaciones diarias.
- Seguimiento nutricional durante la estadía.
- Charlas y talleres a cargo del equipo médico de Alive.
- Clases de cocina saludable.
- Entretenimiento nocturno:
 Música en vivo, Shows especiales,
 Juegos.

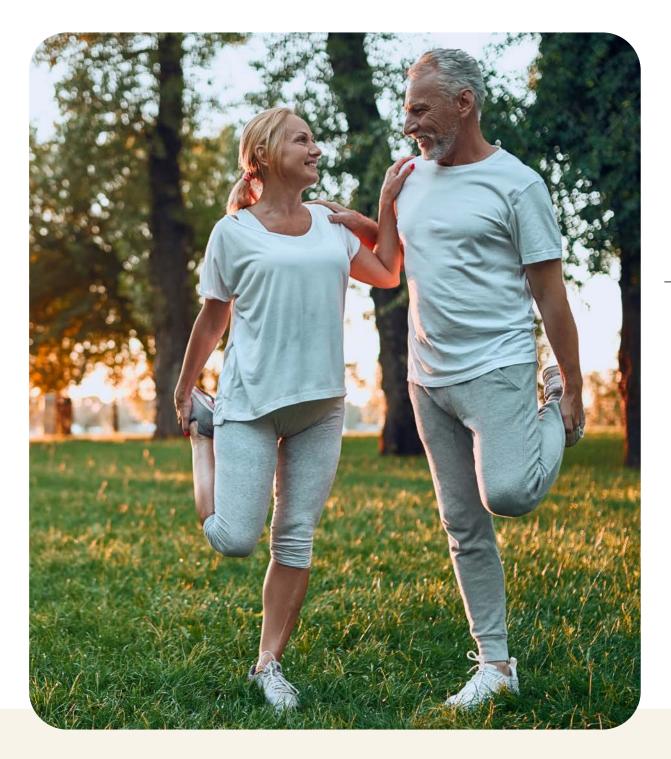






COLACIÓN





Finalización de la estadía

Consulta final.

• Se incluye una consulta final con nuestro equipo profesional multidisciplinario para evaluar los objetivos alcanzados y elaborar la recomendación de pautas a seguir.



