

SPECIAL PROGRAMMES

Tripadvisor
Travelers'
Choice Awards



Alive

HEALTH SPA RESORT
PUNTA DEL ESTE

Brain stimulation & cognitive prevention

*Estimulación Cerebral
y Prevención Cognitiva*

7 NOCHES

Elegí estar en tu mejor versión, elegí el Paraíso del Bienestar.



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.



Consultas profesionales y estudios.

- 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.

**USD 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.

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.



**ALMUERZO
GOURMET**



COLACIÓN





Finalización de la estada

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.





Alive

HEALTH SPA RESORT
PUNTA DEL ESTE

*El bienestar
como estilo de vida*

ALIVE.UY

Rambla Costanera Laguna del Sauce
esquina Zurich
Punta del Este - Uruguay

info@alive.uy

TELÉFONO:
+ 598 9574 7508