

Tripadvisor  
Travelers'  
Choice Awards



Alive

HEALTH SPA RESORT  
PUNTA DEL ESTE

# Rebalance & Shine

*Perimenopausia  
y Menopausia*

7 NOCHES

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



# Recuperá tu equilibrio y volvé a brillar.

---

La Menopausia y la Perimenopausia son etapas naturales en la vida de cada mujer, pero ninguna las experimenta de la misma manera. Cambios físicos, emocionales y hormonales pueden afectar el bienestar, y en Alive lo entendemos.

Por eso, hemos desarrollado un Programa especial diseñado exclusivamente para acompañarte en esta transición, ayudándote a sentirte equilibrada, fuerte y en armonía con tu cuerpo.

A través del Programa exclusivo Rebalance & Shine, descubrirás cómo podemos hacer que esta etapa sea más llevadera y plena. Facilitando el equilibrio hormonal a través de la alimentación personalizada, el ejercicio, el estilo de vida y los cambios emocionales.

Un Programa diseñado para equilibrar las hormonas, reducir el estrés, favorecer la pérdida de peso, aumentar el tono muscular y fomentar el sueño profundo.

**Este Programa de 7 noches está especialmente creado para que recuperes tu bienestar, tu equilibrio y vuelvas a brillar.**



# Perimenopausia.

## *El looping hormonal que nadie te contó.*

### ¿Qué es la Perimenopausia?

Comienza entre los 35 y 45 años, y puede durar hasta 10 años antes de la Menopausia. Las hormonas entran en una montaña rusa, y comienzan a aparecer varios síntomas.

### ¿Sentiste esto alguna vez?

*Olas de calor de la nada.  
Tensión pre-menstrual fuerte, irritabilidad.  
Insomnio o no lograr descansar bien.  
Dolores de cabeza y cansancio.  
Baja de la libido.  
Ansiedad y cambio de humor.*

### ¿Qué es lo que pasa con tus hormonas?

Disminuyen: Progesterona, Testosterona, Estrógenos.  
Aumentan: FSH, LH, Cortisol, Insulina.

Esto afecta tu metabolismo, tu humor y hasta la piel y el cabello.

### La Progesterona es la que disminuye primero.

Esta hormona regula el humor, la ansiedad, el sueño, y la hinchazón.

### Síntomas de su disminución:

*Insomnio, ansiedad e irritabilidad.  
Ciclos menstruales más intensos e irregulares.  
Hinchazón y retención de líquidos.*

### Baja la testosterona.

Esta hormona es la que da energía, libido, fuerza y masa muscular.

### Síntomas de su disminución:

*Cansancio y debilidad.  
Dificultad para desarrollar masa muscular.  
Baja de la libido.*

### Los Estrógenos comienzan a oscilar.

Al principio pueden tener un nivel alto, y luego bajar de golpe.

### Síntomas de las oscilaciones:

*Tensión pre-menstrual más fuerte de lo normal.  
Dolores de cabeza y jaquecas.  
Sudoración nocturna.*

### FSH y LH aumentan

El cuerpo fuerza a los ovarios a trabajar más. Es un indicador de que la Menopausia está llegando.

### ¿Cómo equilibrar las hormonas?

*Alimentación anti-inflamatoria y planificada.  
Entrenamiento de fuerza para estimular la Testosterona.  
Incorporar suplementos para la tensión pre-menstrual y la ansiedad.  
Regulación del sueño, para equilibrar el Cortisol.*



# Menopausia

## *La gran trampa de la naturaleza.*

Después de sobrevivir a la adolescencia, enfrentar tensión pre-menstrual, parto, crianza de hijos, te imaginás que vas a poder relajarte... y entonces: Sorpresa! Llega la Menopausia.

### ¿Cómo se siente?

*Calor insoportable.  
Ganas incontrolables de gritar (o llorar).  
Cerebro agotado.  
La libido desaparece.*

Y encima te preguntan por qué estás nerviosa...

### Pero todas las mujeres pasan por eso, no?

Sí, pero eso no significa que sea fácil.  
Lo que nadie te cuenta, es que NO es necesario sufrir esta etapa como la sufrieron tus abuelas.

### Y aún hay más cosas que no te contaron:

*Ansiedad en su nivel máximo.  
Depresión repentina.  
La energía desaparece.  
Falta de voluntad para salir de la cama.  
La piel envejece rápidamente.  
El cabello cae como las hojas en otoño.  
Huesos frágiles como porcelana.  
Pérdidas dentales.*

### Lo que sí podés elegir es cómo atravesarla.

Sí, todas las mujeres pasan por la Menopausia. Pero cómo estás al momento de enfrentarla hace toda la diferencia.

Tu estilo de vida, tus hábitos alimenticios y el nivel de inflamación, determinan si esta fase estará llena de síntomas y dificultades, o si será más leve, equilibrada y llevadera.

Es fundamental invertir en tu estilo de vida, cambiar tus hábitos y apostar a una suplementación personalizada.

### Preparate antes, para vivir mejor después.

Si aún no llegaste a la Menopausia:

*Construí un cuerpo fuerte y equilibrado, para atravesar mejor esta etapa.*

*Levantate temprano y exponete a la luz del sol.*

*Hidratate bien.*

*Comenzá el día con un shot matinal estratégico.*

*Invertí en una alimentación anti-inflamatoria y nutritiva.*

*Tomá suplementos y vitaminas según tus necesidades.*

*Mantené una rutina de actividad física regular.*

Si ya llegaste a la Menopausia:

*Tu cuerpo necesita aún más apoyo para mantener la energía, el humor y la calidad de vida.*

- Priorizá un sueño reparador y controlá el estrés.
- Ajustá tu alimentación para equilibrar las hormonas y reducir la inflamación.
- Fortalecé tus músculos y huesos con entrenamiento y suplementación estratégica.
- Optimizá tu salud intestinal, ya que impacta directamente en la Menopausia.
- Si fuera necesario, el reemplazo hormonal puede ser un gran aliado.



## Consultas profesionales y estudios.

---

- Consulta con Nutricionista y Scanner corporal 3D de check in.
- Consulta con Doctor Esteticista.
- Consulta Médico Clínico.
- Consulta con Cosmetóloga y Scanner facial.
- Consulta con Psicólogo.
- Consulta de control y seguimiento con Nutricionista.
- Consulta con Nutricionista y Scanner corporal 3D de check out.



## Tratamientos. *Equipamiento europeo.*

---

- Un Masaje Alive Relax con Parafango.
- Una sesión de Wellness Maniluvio y Pediluvio.
- Un Circuito Alive Relax, compuesto por Under Water Massage, Tratamiento exfoliante e hidratante y Ducha Escocesa.
- Dos masajes reductores.
- Un Drenaje Linfático.
- Una sesión de Reflexología.
- Un Drenaje Linfático Facial Efecto Lifting.
- Un rejuvenecimiento con Dermapen.
- Peinado & make-up.



*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.*

## **EXCLUSIVE. *Special Programmes.***

Una sesión con fisioterapeuta especializada en piso pélvico.

Consulta individual con Coach especializada en sexualidad femenina.

Una sesión con Coach de gym para definir una rutina de musculación personalizada.

Dos sesiones de equipo de vanguardia con tecnología electromagnética para la zona abdominal, para reducir y tonificar.

Dos sesiones de Magic Slimming Detox.

Una sesión Divine "Qi" Energy Healing.



# 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 estadia

---

## 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 para continuar con la reeducación de hábitos.
- Entrega de Plan de Salud.





# 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](mailto:info@alive.uy)

**TELÉFONO:**  
**+ 598 9574 7508**