



Más Sanitas



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



PARTE DE Bupa



ACTÍVATE
Entrenador personal

Plan de entrenamiento personalizado para mejorar la condición física, el rendimiento deportivo, recuperación funcional o simplemente iniciarse en el hábito del deporte.



PREVENCIÓN ACTIVA

Programa para prevenir o mejorar problemas derivados del puesto de trabajo tales como problemas musculares, malas posturas o patologías derivadas de un modo de vida sedentario o bien de gestos repetitivos.



NUTRICIÓN

Plan de alimentación, con un enfoque basado en la motivación y la adopción de hábitos alimentarios saludables.



NUTRICIÓN INFANTIL

Plan de hábitos nutricionales y de actividad física para evitar la obesidad infantil e inculcar hábitos saludables en los más pequeños.



GESTIÓN DEL ESTRÉS



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ESCUELA DE PADRES



VIDA EN PAREJA

Sesiones de apoyo psicológico para potenciar las habilidades personales, profesionales y sociales en los diferentes ámbitos de la vida.



DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Programa de ayuda y apoyo en la decisión del abandono o disminución del hábito del tabaco.



PLAN PREVENTIVO DE SALUD

Programa personalizado para trabajar la prevención y la adopción de hábitos saludables.



PROGRAMA CRÓNICOS

Programa para ayudar a entender mejor el problema de salud y trabajar los aspectos que permitan controlarlo y mejorar su estado.



PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Programa de seguimiento y resolución de dudas durante el embarazo y los primeros meses de vida del bebé.



PROGRAMA NIÑO SANO

Programa de seguimiento de la evolución del niño desde los 6 meses hasta los 12 años