

Objetivo 2020

1 propósito saludable
para cada mes del año

Hoja de ruta “Objetivo 2020 saludable.”



Cuando dividimos los grandes objetivos en pequeños objetivos, es más fácil trabajarlos y conseguirlos, sin morir en el intento.

Es por este motivo que este año te sugerimos un propósito personal y saludable para cada mes. ¿Eres de las personas que cada principio de año te planteas cuidarte más? ¿Pero cuántas veces te has sentado y has definido un plan para hacerlo? Simplemente nos quedamos en los objetivos, que si hacer más deporte, comer mejor ... pero nunca se acaba haciendo porque no hay un plan de trabajo u hoja de ruta establecida. Nosotros lo hemos preparado para ti. Si algo no te hace falta trabajar, cámbiala y personaliza tu plan de acción.

Si cada mes tienes un objetivo, lo empezarás con motivación e ilusión, y sabemos que acabarás consiguiéndolo.

ENERO: Bajar de peso

Te proponemos el plan de 21 días de Lipodiet con el que puedes llegar a perder hasta 7 kg sin reducir masa muscular, es decir, eliminarás grasa general y local, celulitis y todo ello sin producir flacidez. Además, desintoxicarás el cuerpo de todos los excesos inevitables de las Fiestas.

FEBRERO: Dejar de fumar

Con la Biomodulación y la acupuntura dejas de fumar sin sufrir ansiedad ni efectos secundarios. ¿Te imaginas una vida sin humo? ¿Sin depender del ansia que te provoca la adicción? ¿Sin sabor u olor de tabaco? Calcula cuánto dinero gastas al año en tabaco, y proponte un regalo con este dinero, es una motivación más.

MARZO: Llevar una dieta más saludable

No se trata de comer superalimentos, más verdura, más o menos proteína animal sin saber qué necesita tu cuerpo. Nuestra coach nutricional te creará una dieta personalizada con todos los nutrientes que necesitas según estilo de vida, salud, metabolismo, trabajo que desarrollas y ejercicio físico. Comienza ahora con tiempo a cuidarte. Y si necesitas eliminar grasa, tenemos un gran abanico de tratamientos.

ABRIL: Practicar deporte

No tienes tiempo, hace años que no haces deporte y te intimida ir a gimnasios llenos de gente, prefieres grupos reducidos para que el monitor te asesore personalmente. No sabes qué actividad te gustará más. En Nexus Gym tienes variedad y grupos reducidos. ¿Te quieras mover más? Toníficarte. ¿Prefieres trabajar tu cuerpo de manera más relajada? Prueba el Pilates o los abdominales hipopresivos. Refuerza esto con los tratamientos antcelulíticos y reafirmantes para obtener un cuerpo ideal.

MAYO: Dormir más

Si el estrés te provoca malestar, angustia, tienes astenia primaveral o un agotamiento crónico porque no duermes por las noches. Las terapias naturales son la solución, sin contraindicaciones te ayudarán a mejorar tu estado de ánimo y sobre todo tu salud emocional, mental y física.

JUNIO: Actuar desde la prevención

¿Eres de las personas que prefieren actuar antes de que el problema so-

brevenga? La Medicina Preventiva es la medicina del futuro. Los estudios genéticos nos ayudan a personalizar la medicina actuando desde la prevención y personalización de los tratamientos. Pregunta por My Genome, Trichotest, Test Tat y estudios hormonales. Apórate de tu salud, y no a la inversa.

JULIO: Llevar una vida más saludable

Ya hemos hablado de la dieta y el deporte. Nos referimos aquí al dolor, muchas veces sufrimos un dolor crónico, y nos habituamos a este. Hay soluciones como el ozono médico que nos ayudan a combatirlo, especialmente en la zona vertebral. Además de ser revitalizante, regenerador, antioxidante, antiinflamatorio, antiviral y germicida. En definitiva, con el ozono médico tu vida gana en calidad y salud.

AGOSTO: Dedicarte más tiempo a ti

A tu bienestar y belleza. El rostro es el espejo del alma. Has estado trabajando en los meses anteriores en cuidarte interiormente. Es momento de potenciar los efectos que se reflejan en tu cutis. La medicina estética facial te ayuda a apaciguar signos de la edad o la fatiga que se han ido marcando a lo largo del tiempo, y volver a tener un aspecto radiante y joven.

SEPTIEMBRE: Controlar el estrés

Después de las vacaciones, no dejes que el estrés vuelva a dominarte. Relájate y déjate mimar. Para, respira y busca tu momento. Ponte en nuestras manos, ponte en modo zen. Potencia la energía vital, tu bienestar y belleza. No, no nos olvidamos también de hablarte que el estrés es uno de los factores que provoca caída del cabello, aparte de que el otoño es la época de caída más activa. Uno de los grandes complejos de quien lo padece. Estás de enhorabuena, tenemos la solución: Estudios genéticos que diagnostican la causa de raíz, nutricosmética y cosmética personalizada, tratamientos medico-estéticos e implantes capilares. Sé tú de nuevo y no sufras más por la alopecia.

OCTUBRE: Eliminar todo lo que no te gusta

Grasa localizada, celulitis, flacidez, cicatrices, varices ... porque no tienes que soportar algo que te compleja o que no te gusta. Actualmente existen tratamientos corporales no invasivos, sin cirugía, que ofrecen unos resultados espectaculares. Confía en profesionales, tecnología de vanguardia y protocolos médicos. Confía en nosotros.

NOVIEMBRE: Ponte guap@

La estética avanzada consigue un mantenimiento facial y corporal que te ayuda a obtener la mejor versión de ti. Packs protocolizados de todo lo que necesitas para sentirte y verte mejor que nunca.

DICIEMBRE: Celebrar todo lo que has conseguido durante el año

Diciembre es el mes de la reflexión, despides un año, y si miras atrás podrás ver todo lo que has conseguido durante el año. Tus mejoras, tus nuevos hábitos saludables adquiridos y que ya no puedes vivir sin ellos, porque te sienten tan bien, que te hacen estar orgulloso o orgullosa de ti. Ahora sólo toca hacerte el último regalo, un tratamiento flash y ya sí estarás de 10!. Un placer acompañarte durante todo el año y celebrar contigo todas tus metas. ¡Enhorabuena! ●

#ClinicaNexus



www.grupnexus.com

MIS PROPÓSITOS PARA EL 2020

Familiares

Saludables

Pedir visita informativa gratis a Nexus
Tel. 973 279 810 ☎ 680 315 500

Sociales

Profesionales

Situación ideal/deseada a conseguir:

Personas que me pueden ayudar:

Como me siento cuando lo he conseguido:

nexus
líder en medicina estética

C/ Segrià, 26-30. Pg. de Ronda, 74-76
25006 Lleida · 973 27 98 10