Protocolos de actuación

En **Now You** seguimos unos estrictos protocolos de actuación, para asegurar la eficacia de todos nuestros programas y tratamientos.

Nuestros protocolos de actuación ajustan el programa de entrenamiento a situaciones con requerimientos específicos tales como diabetes, hipertensión, etc., basados en los informes médicos.

Diseño de un programa de ejercicios personalizado:

Valoración inicial de los factores determinantes en función de los objetivos deseados.

Planificación de metas y objetivos personalizados.

Diseño del programa de ejercicios personalizado.

Seguimiento de la correcta ejecución del programa de ejercicios y análisis de los progresos obtenidos.

Ajustes constantes del programa de ejercicios en función de los resultados y progresos.

Elaboración una dieta:

Análisis y valoración inicial de los hábitos alimenticios y deportivos, de las razones para iniciar un programa nutricional. Mediciones antropométricas y pruebas bioquímicas necesarias.

Elaboración del programa nutricional personalizado en base al estudio realizado.

Seguimiento del programa constante para aclarar dudas y realizar los ajustes y modificaciones necesarios para optimizar el rendimiento de la dieta.

now "y" ou entrenamiento personalizado