[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 14/07/2022

# [Iberik Hoteles presenta un programa de salud integral enfocado a mejorar la condición física y mental](http://www.notasdeprensa.es)

## Basado en los seis pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV), ya está disponible en su balneario de Augas Santas ubicado en la localidad lucense de Pantón

Iberik Hoteles, cadena hotelera con capital 100% español, ha diseñado un completo programa para contribuir a la mejora de la salud física y mental de sus clientes: el Programa Wellness Iberik Salud que ya está disponible en su balneario de Augas Santas, situado en la localidad lucense de Pantón. Para perfilarlo el equipo médico de la compañía ha tomado como base los principios de la Medicina del Estilo de Vida (MEV), cuya práctica se centra en un estilo de vida saludable que afecta positivamente a la salud y a la calidad de vida de quienes lo practican y que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades crónicas no transmisibles a través de una conducta sana. Bajo esta perspectiva, el Programa Wellness Iberik Salud está basado en los seis pilares de la Medicina del Estilo de vida: comer de forma saludable, realizar actividad física, control del estrés, suspender el abuso de sustancias peligrosas, descanso y sueño adecuados y potenciar las relaciones interpersonales. OBJETIVOS PROGRAMA WELLNES IBERIK SALUDIberik Hoteles ha desarrollado esta iniciativa con el fin de ofrecer a sus clientes un servicio complementario al que habitualmente proporciona desde sus instalaciones hidrotermales, con unos objetivos muy definidos: Aprender las bases de una nutrición saludable Mantener un programa personalizado de ejercicio físico Realizar una limpieza de vías respiratorias y urinarias Disponer de un test de intolerancias alimentarias, como base de una dieta personalizada Disponer de un análisis de peso corporal (masa grasa, agua, masa magra) Empezar a dormir mejor y obtener más energía Aprender a meditar, en silencio y de forma autónoma Adquirir herramientas para una mayor concentración Adquirir las herramientas para lidiar con situaciones difíciles Adquirir las herramientas para gestionar emociones PROGRAMA WELLNES IBERIK SALUDSalud física Programa de técnicas hidrotermales elaborado para limpieza respiratoria, relajación muscular, manejo del estrés buscando la relajación física, con el apoyo del equipo psicológico para buscar el manejo y la relajación psíquica. Sesiones diarias de circuito termal (piscina activa, estufas y elementos de contraste). Salud cardiovascular Programa de cura de agua bebida para limpieza hepática y de vías urinarias. Apoyo desde el equipo de psicología para disminuir el abuso de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, otras) y para estudiar las condiciones individuales de descanso y sueño. Salud nutricional Elaboración de menús saludables desde el equipo de nutricionistas, con pautas para incorporarlo posteriormente en el día a día. Análisis de Bioimpedanciometría: permite conocer la composición corporal, con el objetivo de evaluar el porcentaje de grasa, masa magra (musculatura) y variaciones de agua corporal, considerando la edad y sexo del individuo. Test de intolerancias alimentarias: examina la concentración de anticuerpos específicos IgE a 26 diferentes alimentos y la concentración de anticuerpos específicos IgG4 a 38 diferentes alimentos, cubriendo los alimentos que son responsables de la mayoría de las alergias alimentarias en Europa) Salud musculoesqueletica Programa individualizado de actividad física elaborado desde por el equipo de profesionales de educación física con recomendaciones para seguir posteriormente. Actividades de senderismo en el circuito cardiosaludable. Salud emocional Programa de actividades de ocio, cultura y turismo, que permitan conocer el destino y fomentar las relaciones interpersonales, así como atención desde el equipo de psicología, con para gestionar mejor las emociones, fortalecer la propia red de apoyo social y emocional a nivel individual, controlar los pensamientos negativos y resolver los problemas con mayor asertividad, potenciar motivación y autoestima. PLAN DE SEGUIMIENTO Los clientes dispondrán de un seguimiento continuado de tres meses supervisado por los distintos equipos técnicos que a través de sesiones on-line monitorizarán la evolución de los tratamientos, mediante el control y seguimiento nutricional, físico y emocional. Más sobre Iberik HotelesLa cadena nace bajo la filosofía de Hoteles con Alma, para disfrutar con los cinco sentidos, diseñados como alternativa para aquellos turistas que buscan una manera diferente de viajar. Con una clara vocación de servicio al cliente, los huéspedes de Iberik Hoteles se sentirán como en su casa gracias al ambiente acogedor y de cercanía que la empresa está configurando en todos sus establecimientos. Desde el principio, sus responsables han apostado por un concepto diferente. Un modelo hotelero al alcance del gran público en el que se han cuidado al máximo todos los detalles, donde cada establecimiento cuenta con personalidad propia para que el cliente supere sus expectativas. Con cuatro hoteles en activo, el objetivo de Iberik Hoteles es continuar su crecimiento con la apertura de un nuevo hotel balneario con campo de golf en Guitiriz (Lugo)el primer trimestre de 2023 para posicionarse a medio plazo en el competitivo mundo del turismo en nuestro país, a través de un formato diferente de gestión hotelera.

**Datos de contacto:**

Sara Rodríguez

ALLEGRA COMUNICACION

910 222 678

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/iberik-hoteles-presenta-un-programa-de-salud](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Viaje Galicia Turismo Medicina alternativa

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)