

Convenio entre la RSEA Peñalara y Tu Gestor de Salud.

Por el presente convenio la empresa **Tu Gestor de Salud** se compromete a ofrecer sus servicios en las condiciones abajo expresadas a los socios de la **sociedad Peñalara**, mediante la adecuada acreditación, durante un año desde la fecha de firma de este documento, siendo renovable el presente convenio, con estas condiciones o las que se acuerden para años sucesivos, en caso de que así lo acuerden ambas partes.

Por su parte la sociedad Peñalara se compromete a difundir e informar sobre dicho acuerdo a sus socios, así como publicitarlo en su web y en las redes sociales habituales.

Ofertas para los socios de la RSEA Peñalara:

1. **Bono 6 consultas de nutrición deportiva o entrenamiento personal en el centro por 252 € (30% de descuento sobre su precio real 360 €)** (Puede ser abonado en dos veces).
2. **Programa de preparación integral (entrenamiento + nutrición) para deportes de montaña = 84 € al mes (30% de descuento sobre su precio);** incluye una consulta presencial mensual para revisar plan dietético, suplementación y composición corporal mediante antropometría y plan de entrenamiento semanal vía mail, con un *feedback* muy cercano. **Mínimo 3 meses.**
3. **Bono de fisioterapia de 10 sesiones = 320 € (20% de descuento sobre su precio de 400 €). Puede compartirse entre 2 personas y tiene una caducidad de 6 meses.**

4. VALORACIÓN NUTRICIONAL, ANTROPOMÉTRICA Y DE LA FUERZA FUNCIONAL PARA DEPORTISTAS DE MONTAÑA

Esta valoración consiste en realizar un estudio completo sobre nuestro estado de salud que incluye un análisis de sangre y una prueba de esfuerzo. A lo anterior se añade un análisis nutricional de la dieta, un estudio antropométrico y una valoración de la fuerza funcional, todo lo cual nos ayudará a establecer objetivos nutricionales y deportivos dirigidos a la mejora y optimización del rendimiento gracias a la personalización de los programas, con lo que cuidamos de nuestra salud y disminuimos el riesgo de lesiones.

La valoración nutricional tiene como objetivo detectar y corregir los principales errores alimentarios y establecer pautas personalizadas para mejorar la calidad de la dieta en función del deporte practicado.

El estudio antropométrico tiene como objetivo conocer la composición corporal del deportista analizando el porcentaje de grasa y comparando sus resultados con los datos de referencia para el deporte que practica. Este estudio nos ayudará a establecer objetivos alcanzables de pérdida/ganancia de peso y/o mejora de la composición corporal.

La valoración de la fuerza funcional tiene como objetivo el conocimiento físico del deportista poder construir una imagen global mediante la evaluación de movimientos sencillos como las sentadillas, flexiones, movimientos de empuje y tracción o las zancadas. De este modo, obtendremos un punto de partida para poder desarrollar una serie de ejercicios que enseñen al deportista a manejar bien su propio peso corporal en todos los planos del movimiento. El objetivo final es poder obtener y diseñar un programa completo de preparación física basado en el equilibrio de las fuerzas motrices básicas que permitan la mejora del rendimiento deportivo, así como la prevención de lesiones.

PRECIO 128 € (-30% de su precio de 160€)

Además, ofrecemos descuentos de un 20% en las tarifas para entrenamientos grupales de carrera con un licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte, que se están llevando a cabo en el parque del Retiro (1 o 2 días a la semana) y los grupos reducidos de entrenamiento de fuerza dirigidos a corredores y deportistas de montaña que se llevan a cabo en el centro de Tu Gestor de Salud.

Para más información sobre los programas, horarios y/o tarifas puedes escribirnos a info@tugestordesalud.com o en el 637023535.

La dirección de Tu Gestor de Salud es C/ Velázquez 115, 28006, Madrid.

Tu Gestor de Salud.
Directora.



Belén Rodríguez Doñate

R.S.E.A. Peñalara
Presidente



Pedro M. Nicolás Martínez

Madrid, a 5 de febrero de 2020.

Convenio entre Tu Gestor de Salud y la RSEA Peñalara

Presentación:

Tu centro de cambio de hábitos y alto rendimiento deportivo

Programas personalizados dirigidos por un equipo multidisciplinar (nutricionista, entrenador y fisioterapeuta); control de peso, dietoterapia y mejora del rendimiento deportivo

SOMOS ESPECIALISTAS EN DEPORTES DE MONTAÑA

¡¡Te ayudamos a conseguir tu objetivo!!



“Sobre mí”

Belén Rodríguez Doñate.

Dietista-nutricionista y entrenadora, apasionada del trail running, los deportes de montaña y la investigación.

Directora-fundadora de **Tu Gestor de Salud** para la nutrición y el deporte.

Doctorada en nutrición, dietista-nutricionista y entrenadora, no entiendo la vida sin montañas.

Mi experiencia como nutricionista, docente e investigadora es amplia con un extenso CV relacionado con la nutrición deportiva y el alto rendimiento que comparto con un CV deportivo importante en el ámbito de las carreras de montaña de larga distancia, el esquí de montaña y las carreras en altura y alpinismo.

Desde el año 2013 compito en carreras de montaña de media y larga distancia. En el año 2018 me lancé a las carreras realizadas en altura por encima de los 4.000 m como son la Monterosa Skymarathon, la Elbrus Race y el Lenin Race, con ascensos a las cumbres que les dan nombre.

“Tu Gestor de Salud”

Tu Gestor de Salud puede definirse como un centro de cambio de hábitos donde puedes aprender y desaprender hábitos dirigidos hacia un estilo de vida más saludable, cuidando de tu salud y rendimiento. Tu Gestor de Salud sigue una metodología de trabajo basada en los más actuales conocimientos científicos.

JUNTOS podemos **GESTIONAR** el programa **SALUD & RENDIMIENTO** que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos.

Ofrecemos un programa de preparación integral para los deportes de montaña que combina de la manera óptima un plan de entrenamiento específico con un plan dietético y de suplementación ajustado al mismo.

Si te gusta la montaña -da igual el nivel deportivo que tengas- y buscas nuevos desafíos, Tu Gestor de Salud puede ayudarte a mejorar tu rendimiento deportivo y conquistar la cima.

Ofrecemos un programa de preparación integral para los deportes de montaña que combina de la manera más adecuada un plan de entrenamiento específico con un plan dietético y de suplementación ajustado al mismo.