

# PROGRAMA A COMPLETAR EN UN PERÍODO MÁXIMO DE **7 MESES**

## CONSULTA 1

3 DÍAS / 6 sesiones  
2 sesiones/día

### DÍA 1

**1 SESIÓN** Evaluación con Fisioterapeuta  
Definición del plan de rehabilitación

**1 SESIÓN** Aprendizaje de ejercicios

### DÍA 2

**1 SESIÓN** Educación mecanismos para evitar el dolor  
(Basada en neurociencia)

**1 SESIÓN** Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios

### DÍA 3

**2 SESIONES** Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios  
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN** **Coaching Nutricional** ★ Opcional  
Estudio nutricional, valoración antropométrica

★ **1 SESIÓN** Videoconferencia **Coaching Nutricional** (30 minutos)  
Entrega del dossier y explicación de la dieta

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado

**1 SESIÓN** Videoconferencia

## CONSULTA 2

2 DÍAS / 4 sesiones  
2 sesiones/día

### DÍA 1

**1 SESIÓN** Revisión con Fisioterapeuta o Readaptador personal

**1 SESIÓN** Aprendizaje de nuevos ejercicios

### DÍA 2

**2 SESIONES** Aprendizaje, ejecución y grabación de ejercicios  
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN (Revisión)** **Coaching Nutricional** (30 minutos)

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado

**1 SESIÓN** Videoconferencia

## CONSULTA 3

1 DÍA / 3 sesiones

### DÍA 1

**1 SESIÓN** Revisión con Fisioterapeuta o Readaptador personal

**2 SESIONES** Aprendizaje, ejecución y grabación de nuevos ejercicios  
Definición del plan de entrenamiento

★ **1 SESIÓN (Revisión)** **Coaching Nutricional** (30 minutos)

De 4 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado

**1 SESIÓN** Videoconferencia

★ El servicio de **Coaching Nutricional** es opcional

\* Este programa puede estar sujeto a variaciones atendiendo a cada caso individualizado.

\* Para pacientes del resto de **Europa y América**, el director de la clínica establecerá un plan adaptado a la disponibilidad del paciente y a su objetivo. El pago se realizará el primer día de tratamiento.