Longevity

El secreto para alargar tu vida

THOMAS
WELLNESS GROUP

Primero de todo tenemos que entender en qué se centra un programa de longevidad. Su principal función es extender la vida saludable, retrasando el envejecimiento y previniendo enfermedades asociadas con la edad.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Índice

1. Introducción a la Longevidad Saludable.

2. Nutrición y Dieta.

3. Ejercicio y Actividad Física.

4. Sueño y Descanso.

5. Manejo del Estrés y Salud Mental.

6. Terapias y Tratamientos Avanzados.

7. Monitoreo y Prevención Médica.

8. Higiene del Entorno y Desintoxicación.

9. Tecnología y Biohac.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Introducción a la Longevidad Saludable

Debemos entender que hay elementos, actividades que van con la persona 24/7. Por si solas, ya son una gran influencia en la longevidad de las personas... Si ademas las unimos a la genética y el control de marcadores biológicos, estaremos de un programa de longevidad...

Sueño, respiración, alimentación, actividad física, hábitos, salud mental.

Dentro de un programa de longevidad hay actividades :

- **Diarias:** Sueño, respiración, alimentación y suplementacion, hábitos, y pensamiento positivo.
- **Semanales:** actividad física, terapias de frio y calor, TLR, infrarojos.
- **Trimestrales:** Viales con cócteles de vitamínicos y co-encimas.
- **Anuales:** Test marcadores tumorales, estrés oxidativo, teloneros, NAD+

THOMAS
WELLNESS GROUP

Introducción a la Longevidad Saludable

- Extender la vida saludable, no solo la longevidad.
- Prevenir enfermedades asociadas con la edad y mejorar la calidad de vida.
- Los centros de tratamiento de longevidad ofrecen servicios personalizados y basados en evidencia científi ca para alcanzar estos objetivos.

Oportunidad de Negocio:

- Creciente demanda de tratamientos que mejoren la salud y el bienestar a largo plazo.
- Diferenciación en el mercado de salud y bienestar mediante servicios especializados.
- Higiene del Entorno y Desintoxicación

THOMAS
WELLNESS GROUP

Nutrición y Dieta

Principales Beneficios:

- **Dieta Equilibrada:** Mantiene un peso saludable, previene enfermedades crónicas, y mejora la función inmune.
- **Restricción Calórica:** Relacionada con mayor longevidad, ayuda a regular el metabolismo y reducir el riesgo de enfermedades.
- **Suplementación:** Vitaminas y antioxidantes esenciales para combatir el estrés oxidativo y mantener la salud celular.
- **Ayuno Intermitente:** Mejora la reparación celular, promueve la pérdida de peso, y mejora la función metabólica.

Aplicación en Centros de Longevidad:

Personalización de dietas y planes de suplementación para cada paciente.

THOMAS
WELLNESS GROUP

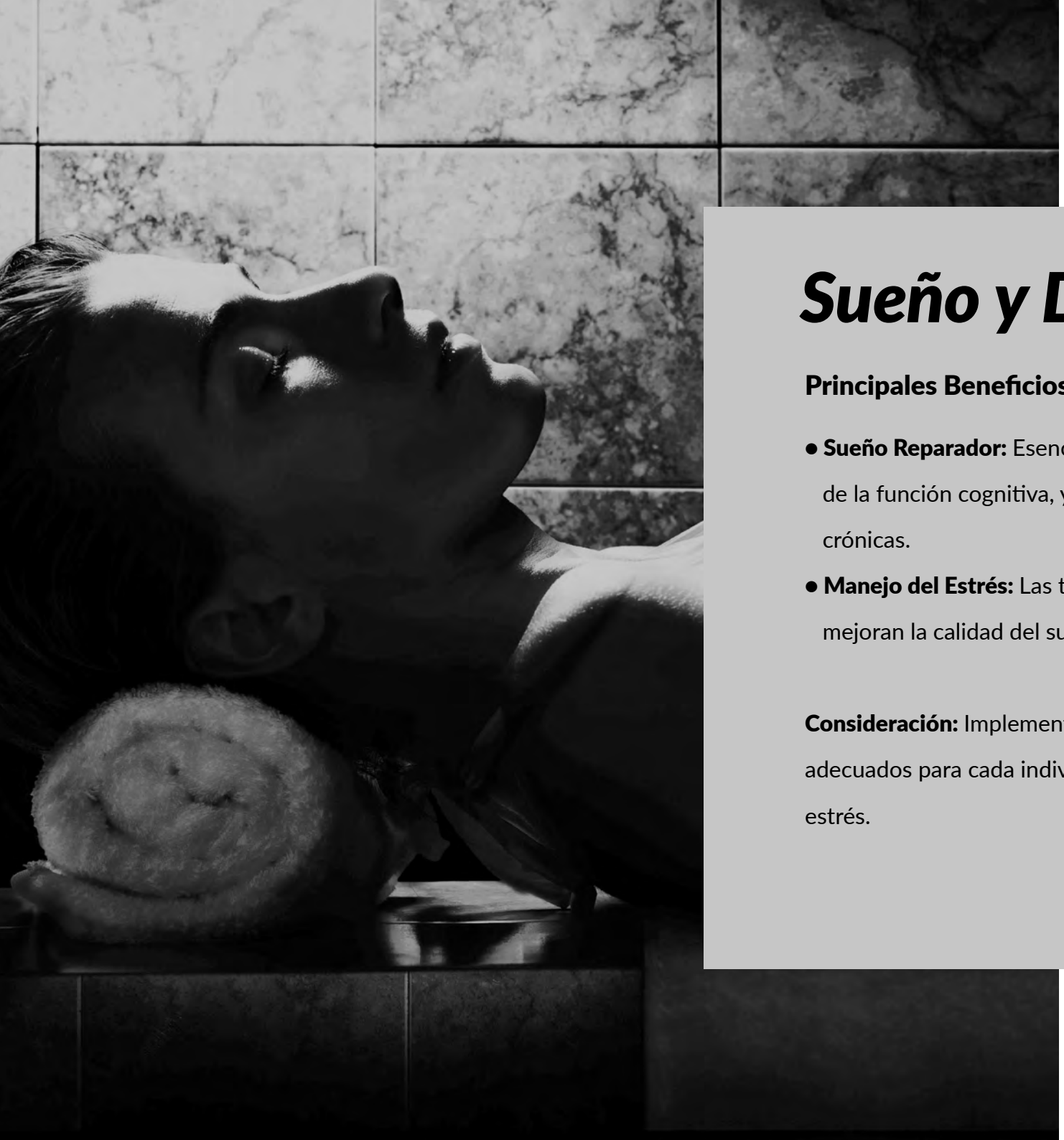
Ejercicio y Actividad Física

Principales Beneficios:

- **Ejercicio Aeróbico:** Mejora la salud cardiovascular, la resistencia y prolonga la vida útil del sistema cardiovascular.
- **Respiración:** La oxigenación eficiente de las células ayuda a mantenerlas saludables y puede retrasar el proceso de envejecimiento.
- **Entrenamiento de Fuerza:** Mantiene la masa muscular, previene la osteoporosis, y mejora la movilidad en la vejez.
- **Flexibilidad y Equilibrio:** Previene caídas, mejora la movilidad, y facilita las actividades diarias.

Ideal para: Programas personalizados que combinan diferentes tipos de ejercicio para maximizar los beneficios a largo plazo.

THOMAS
WELLNESS GROUP



Sueño y Descanso

Principales Beneficios:

- **Sueño Reparador:** Esencial para la regeneración celular, el mantenimiento de la función cognitiva, y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- **Manejo del Estrés:** Las técnicas de relajación y la higiene del sueño mejoran la calidad del sueño y la longevidad.

Consideración: Implementación de programas de sueño y descanso adecuados para cada individuo, acompañado de técnicas de manejo del estrés.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Manejo del Estrés y Salud Mental

Principales Beneficios:

- **Meditación y Relajación:** Reducción del estrés y de la inflamación, mejora de la salud mental y la longevidad.
- **Conexión Social:** Mantiene la salud mental, reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas y prolonga la vida.
- **Propósito de Vida:** Un sentido claro de propósito está asociado con una vida más larga y saludable.

Estrategias: Crear programas que fomenten la salud mental y la conexión social como parte integral del tratamiento.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Ice Bath

Ice Bath Pro

Terapias y Tratamientos Avanzados

Baños de Hielo

Principales Beneficios:

- **Reducción de la Inflamación y el Dolor Muscular.**
- **Aceleración de la Recuperación Física.**
  - Prevención de lesiones.
- **Mejora de la Circulación Sanguínea.**
  - Beneficios del sistema cardiovascular.
- **Estimulación del Sistema Inmunológico.**
  - Respuesta inmunitaria.
- **Mejora de la Piel.**
- **Efectos Positivos en la Salud Mental.**
  - Reducción del estrés y la ansiedad.
  - Mejora del enfoque y la resiliencia.
- **Mejora de la Calidad del Sueño.**
- **Regulación del Peso Corporal.**
  - Activación de la grasa marrón.
- **Aumento de la Energía y el Estado de Ánimo.**
  - Energía y vitalidad.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Terapias y Tratamientos Avanzados

Fotobiomodulación

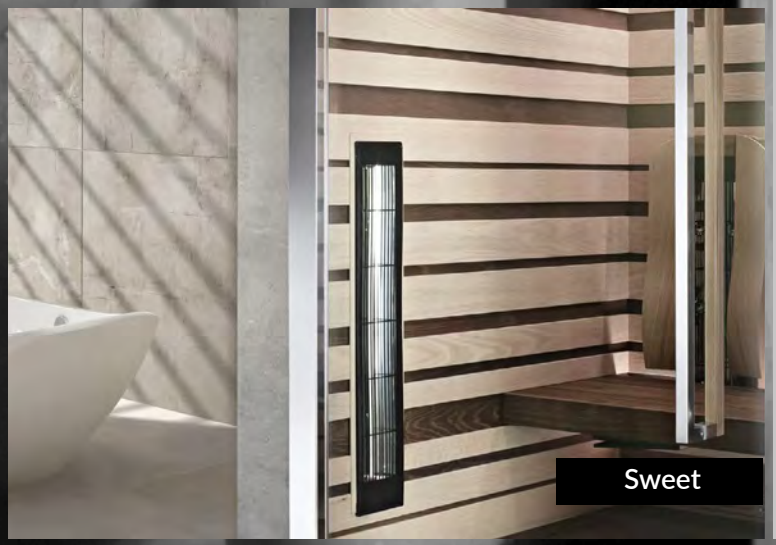
Principales Beneficios:

- **Reducción del dolor e inflamación.**
- **Aceleración de la cicatrización y reparación de tejidos.**
- **Mejora en la función muscular y recuperación.**
- **Neuroprotección y mejora cognitiva.**
- **Promoción del crecimiento capilar.**
- **Mejora en trastornos de la piel.**

Aplicación: Ideal para condiciones crónicas y mejora de la función cerebral.
Nota: Usar con precaución y bajo supervisión.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Classic


Sweet

Terapias y Tratamientos Avanzados

Saunas de Infrarrojos

Principales Beneficios:

La sauna de infrarrojos ofrece una serie de beneficios para la salud que son diferentes de los de una sauna tradicional.

- **Desintoxicación.**
- **Alivio del dolor.**
- **Mejora de la piel.**
- **Mejora del sueño.**
- **Mejora de la circulación.**
- **Relajación y reducción del estrés.**
- **Pérdida de peso.**
- **Recuperación muscular.**

Estos beneficios pueden variar dependiendo de la persona y del tiempo y frecuencia de uso de la sauna. Es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de empezar a utilizar saunas de infrarrojos, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Terapias y Tratamientos Avanzados

Cámaras Hiperbáricas

Principales Beneficios:

El uso de cámaras hiperbáricas, tratamiento conocido como oxigenoterapia hiperbárica (HBOT, por sus siglas en inglés), implica la inhalación de oxígeno puro en un entorno donde la presión del aire es superior a la presión atmosférica normal.

- Aceleración de cicatrización de heridas.
- Tratamiento de la enfermedad por descompresión.
- Infecciones graves.
- Mejora de la función inmunológica.
- Reducción del edema.
- Regeneración de tejidos.
- Mejora de la función cerebral.
- Tratamiento de la intoxicación por monóxido de carbono.
- Prevención y tratamiento de la necrosis por radiación.
- Mejora de la recuperación postquirúrgica.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Terapias y Tratamientos Avanzados

Ozonoterapia

Principales Beneficios:

La ozonoterapia es un tratamiento que utiliza ozono médico (una forma de oxígeno con tres átomos, O_3) para diferentes fines terapéuticos.

- **Efecto antimicrobiano.**
- **Estimulación del sistema inmunológico.**
- **Detoxificación y eliminación de toxinas.**
- **Tratamiento enfermedades respiratorias.**
- **Reducción del estrés oxidativo.**
- **Mejora de la oxigenación tisular.**
- **Efecto antiinflamatorio y analgésico.**
- **Regeneración tisular.**
- **Mejora de la circulación sanguínea.**
- **Apoyo en tratamientos oncológicos**

Importante que el tratamiento sea administrado por profesionales capacitados y que el paciente consulte con su médico antes de comenzar cualquier terapia alternativa.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Terapias y Tratamientos Avanzados

Crioterapia

Principales Beneficios:

- Reducción de la inflamación y dolor muscular.
- Alivio de dolor crónico.
- Mejora de la recuperación deportiva.
- Estimulación del sistema inmunológico.
- Aumento de la energía y mejora del estado de ánimo.
- Pérdida de peso y mejora del metabolismo.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Terapias y Tratamientos Avanzados

Presoterapia

Principales Beneficios:

La presoterapia es un tratamiento no invasivo que utiliza la presión de aire para estimular el sistema linfático y mejorar la circulación sanguínea.

- **Mejora de la circulación sanguínea.**
- **Drenaje linfático.**
- **Reducción de la celulitis.**
- **Alivio de la hinchazón y pesadez.**
- **Estimulación de la recuperación muscular.**
- **Prevención de la formación de coágulos sanguíneos.**
- **Mejora de la apariencia de la piel.**
- **Relajación y bienestar general.**
- **Complemento en programas de adelgazamiento.**

THOMAS
WELLNESS GROUP

Conclusiones

- Los tratamientos avanzados de longevidad ofrecen múltiples beneficios para la salud y el bienestar.
- Implementar estos tratamientos en un centro de longevidad puede diferenciar su oferta en el mercado.
- La supervisión profesional y la personalización son claves para el éxito de estos programas.

Consulta: Siempre se recomienda una evaluación previa y seguimiento por especialistas en longevidad.

Monitoreo y Prevención Médica

Principales Beneficios:

- **Evaluaciones Médicas Regulares:** Permite la detección temprana y la prevención de enfermedades relacionadas con la edad.
- **Biomarcadores de Longevidad:** Monitoreo de indicadores clave como inflamación, estrés oxidativo y niveles hormonales.
- **Medicina Personalizada:** Programas de salud diseñados según el perfil genético de cada persona para maximizar la eficacia del tratamiento.

Aplicación: Implementación de un sistema de monitoreo constante y personalizado.

THOMAS
WELLNESS GROUP

Higiene del Entorno y Desintoxicación

Principales Beneficios:

- **Reducción de Toxinas:** Minimiza el impacto de toxinas ambientales en el envejecimiento y la salud general.
- **Desintoxicación Periódica:** Programas diseñados para eliminar metales pesados y otras toxinas del cuerpo, mejorando la función celular.

Importante: Incorporar programas de desintoxicación adecuados y efectivos para los pacientes.

THOMAS
WELLNESS GROUP

C/ Lanzarote, 13 - Bajo B
28703 San Sebastián de los Reyes
Madrid - España

Tel. (+34) 91 661 76 07

info@thomas.es
www.thomas.es

THOMAS
WELLNESS GROUP