

# Objectiu 2020

1 propòsit saludable  
per a cada mes de l'any

Full de ruta

“Objectiu  
2020  
saludable”



**Q**uan dividim els grans objectius en petits objectius, és més fàcil treballar-los i aconseguir-los, sense morir en l'intent.

És per aquest motiu que aquest any us suggerim un propòsit personal i saludable per a cada mes. Ets de les persones que cada principi d'any et plantejes cuidar-te més? Però quants cops t'has assegut i has definit un pla per fer-ho? Simplement ens quedem en els objectius, que si fer més esport, menjar millor... però mai s'acaba fent perquè no hi ha un pla de treball o full de ruta establert. Nosaltres l'hem preparat per a tu. Si alguna cosa no et fa falta treballar, canvia-la i personalitza el teu pla d'acció.

Si cada mes tens un objectiu, el començaràs amb motivació i il·lusió, i sabem que acabaràs aconseguint-lo.

## GENER: Baixar de pes

Et proposem el pla de **21 dies de Lipodiet** amb el que pots arribar a perdre fins a 7 kg sense reduir massa muscular, és a dir, **eliminaràs greix general i local, cel·lulitis** i tot això sense produir flacciditat. A més, **desintoxicaràs el cos** de tots els excessos inevitables de les Festes.

## FEBRER:

**Deixar de fumar** Amb la **Biomodulació i l'acupuntura** deixes de fumar sense patir ansietat ni efectes secundaris. T'imagines una vida sense fum? Sense dependre de l'ansia que et provoca l'addicció? Sense sabor o olor de tabac? Calcula quants diners gastes l'any en tabac, i proposa't un regal amb aquests diners, és una motivació més.

## MARÇ: Portar una dieta més saludable

No es tracta de menjar superaliments, més verdura, més o menys proteïna animal sense saber què necessita el teu cos. La nostra **coach nutricional** t'establirà una **dieta personalitzada amb tots els nutrients que necessites** segons estil de vida, salut, metabolisme, treball que desenvolupes i exercici físic. Comença ara amb temps a cuidar-te. I si necessites eliminar greix, tenim un gran ventall de tractaments.

## ABRIL: Practicar esport

No tens temps, fa anys que no fas esport i t'intimida anar a gimnasos plens de gent, prefereixes grups reduïts perquè el monitor t'assessori personalment. No saps quina activitat t'agradarà més. A **Nexus Gym** tens varietat i grups reduïts. Et vols moure més? **Tonifica't**. Prefereixes treballar el teu cos de manera més relaxada? Prova el **Pilates o els abdominals hipopressius**. Reforça-ho amb els **tractaments anticel·lulítics i reafirmants** per obtenir un cos ideal.

## MAIG: Dormir més

Si l'estrès et provoca malestar, angoixa, tens astènia primaveral o un esgotament crònic perquè no dorms a les nits. Les **teràpies naturals** són la solució, sense contraindicacions t'ajudaran a millorar el teu estat d'ànim i sobretot la teva salut emocional, mental i física.

## JUNY: Actuar des de la prevenció

Ets de les persones que prefereixen actuar abans que el problema sobrevingui? La **Medicina Preventiva** s'esdevé la medicina del futur. Els estudis

genètics ens ajuden a **personalitzar la medicina** actuant des de la prevenció i personalització dels tractaments. Pregunta per **My Genome, Trichotest, Test Tat i estudis hormonals**. Apoderat de la teva salut, i no a la inversa.

## JULIOL: Portar una vida més saludable

Ja hem parlat de la dieta i l'esport. Ens referim aquí al dolor, molts cops patim un **dolor crònic**, i ens habituem a aquest. Hi ha solucions com l'**ozó mèdic** que ens ajuden a combatre'l, especialment a la zona vertebral. A més de ser **revitalitzant, regenerador, antioxidant, anti-inflamatori, antivíric i germicida**. En definitiva, amb l'ozó mèdic la teva vida guanya en qualitat i salut.

## AGOST: Dedicar-te més temps a tu

Al teu **benestar i bellesa**. El rostre és el mirall de l'ànima. Has estat treballant en els mesos anteriors en cuidar-te interiorment. És moment de potenciar els efectes que es reflecteixen en el teu cutis. La **medicina estètica facial** t'ajuda a apaivagar signes de l'edat o la fatiga que s'han anat marcant al llarg del temps, i tornar a tenir un aspecte radiant i jove.

## SETEMBRE: Controlar l'estrès

Després de les vacances, no deixis que l'estrès torni a dominar-te. Relaxa't una estona i deixa't mimar. **Para, respira i busca el teu moment**. Fica't a les nostres mans, fica't en mode zen. **Potencia l'energia vital**, el teu benestar i bellesa. No, no ens oblidem també de parlar-te que l'estrès és un dels factors que provoca **caiguda del cabell**, a banda que la tardor és l'època de caiguda més activa. Un dels grans complexos de qui ho pateix. Estàs d'enhorabona, tenim la solució: Estudis genètics que diagnostiquen la causa d'arrel, nutricosmètica i cosmètica personalitzada, **tractaments medico-estètics i implants capil·lars**. Sigues tu de nou i no pateixis més per l'alopecia.

## OCTUBRE: Eliminar tot el que no t'agrada

**Greix localitzat, cel·lulitis, flacciditat, cicatrius, varius...** perquè has de suportar res que t'acomplexa o que no t'agrada. Actualment existeixen **tractaments corporals no invasius, sense cirurgia**, que ofereixen uns resultats espectaculars. Confia en professionals, tecnologia d'avantguarda i protocols mèdics. Confia en nosaltres.

## NOVEMBRE: Posa't guap@

L'estètica avançada aconsegueix un **manteniment facial i corporal** que t'ajuda a obtenir la millor versió de tu. Packs protocol·litzats de tot allò que necessites per sentir-te i veure't millor que mai.

## DESEMBRE: Celebrar tot el que has aconseguit durant l'any

Desembre és **el mes de la reflexió**, acomiades un any, i si mires enrere podràs veure tot el que has aconseguit durant l'any. Les teves millores, els teus nous hàbits saludables adquirits i que ja no pots viure sense ells, perquè et senten tan bé, que et fan estar orgullós o orgullosa de tu. Ara tan sols toca fer-te l'últim regal, un **tractament flash** i ja sí que estaràs de 10!. Un plaer acompanyar-te durant tot l'any i celebrar amb tu totes les teves fites. Enhorabona ●

#ClinicaNexus



www.grupnexus.com

## ELS MEUS PROPÒSITS PER AL 2020

### Familiars

  
  

### Saludables

  
  
 Demanar visita informativa gratuïta a Nexus  
Tel. 973 279 810 ☎ 680 315 500

### Socials

  

### Professionals

  
  

Situació ideal/desitjada a aconseguir:

Persones que em poden ajudar:

Com em sento quan ho he aconseguit:

**nexus**  
líder en medicina estètica

C/ Segrià, 26-30. Pg. de Ronda, 74-76  
25006 Lleida · 973 27 98 10