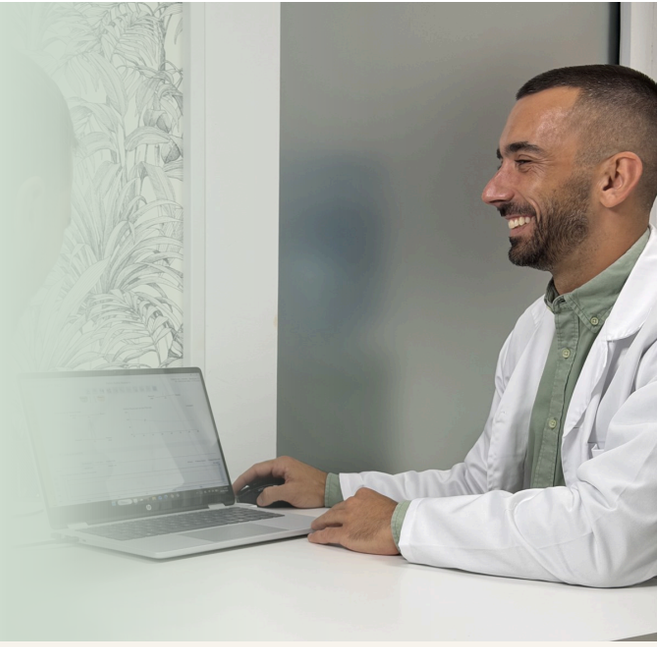
Besalyas

PROGRAMA VITA · CHEQUEO METABÓLICO PREVENTIVO

¿Es el *Programa VITA* para ti?

Descubre cómo está tu cuerpo por dentro y llévate un plan claro para cuidarlo. No hace falta tener sobrepeso.



ES PARA TI SI…

- Tienes buena salud general, pero «no te sientes como antes»: menos energía, menos tono.
- Te cuesta más que hace unos años mantenerte igual, aunque hagas deporte.
- Picoteas o comes por aburrimiento o estrés y quieres entender por qué.
- Prefieres datos reales de tu cuerpo —músculo, grasa, metabolismo— a suposiciones.

La prueba de la cinta

Mide tu cintura a la altura del ombligo y compárala con tu altura. Si tu cintura mide **menos de la mitad de tu altura**, VITA es tu punto de partida.

Ejemplo: mides 1,70 m → tu cintura está por debajo de 85 cm. Es solo una orientación.

TU PRIMERA VALORACIÓN: PASO A PASO

1. **Hablamos**
   Tu historial, tus hábitos, tus objetivos y cómo te sientes ahora mismo.
2. **Medimos**
   Composición corporal con bioimpedancia y ecografía: cuánto músculo, grasa y agua tienes, y dónde.
3. **Te lo explicamos**
   En la misma consulta: tu situación metabólica real y un plan de mejora con pautas claras.
4. **Decides tú**
   Si te conviene un seguimiento, te lo proponemos. Si no lo necesitas, te lo decimos.

LO QUE TE LLEVAS

01	02	03	04
Tu foto metabólica	**Pautas claras**	**Revisión**	**Criterio médico**
datos reales, no estimaciones	alimentación, movimiento y descanso	de lo que tomas, suplementos incluidos	nada de consejos genéricos

La duración depende de tu objetivo y de lo que veamos en la valoración: te lo explicamos sin compromiso en la primera cita.

¿Te encaja más LIME? Si tu cintura supera la mitad de tu altura o arrastras años de dietas con efecto rebote, el **Método LIME©** probablemente encaja mejor contigo.

Pide tu *primera valoración* y sal de dudas.

☎ **917 65 71 16** · info@clinicabesalyas.com · clinicabesalyas.com
📍 Calle de Potosí 7-9, 28016 Madrid · Centro médico Qualisalud
💬 O escríbenos por Instagram: **@clinicabesalyas**

Dr. Alfonso Fernández Romera · Dr. Fernando Martínez González — Médicos de familia especializados en salud metabólica

RESERVA EN LA WEB

Información orientativa. El plan de cada paciente se decide tras una valoración médica individual y los resultados varían en cada persona.

AL RESERVAR EN DOCTORALIA

El Método LIME© aparece como «Consulta de obesidad» (120 €)
y el Programa VITA como «Valoración corporal antropométrica» (90 €).