

Plan de 7 días (Diabetes Boot Camp)

El Diabetes Boot Camp es un campamento intensivo de una semana de duración que se centra en la causa raíz de la diabetes en cada paciente.

El enfoque se centra en la normalización de los azúcares en la sangre, el equilibrio de los cambios hormonales, comer los alimentos anti-inflamatorios adecuados, detección de neuropatía, cambios de estilo de vida, entrenamiento físico, entrenamiento de salud, suplementos personalizados y apoyo de grupo.

Los grupos serán conducidos por Cheng Ruan, MD, Cassandra la dietista, entrenadores de la salud, y profesionales de la aptitud.

Este programa está basado en su libro Ultimate Guide for Type 2 Diabetes Reversal Deluxe Edition. Bonus Recetas Simplemente Deliciosas <https://www.amazon.com/Ultimate-Guide-Diabetes-Reversal-Deluxe-ebook/dp/B01M3SDHI0> que es gratis para Descarga si tienes kindle ilimitado. Copia física disponible para su compra en Amazon.

Programa intensivo de entrenamiento de 7 días

Día 1: Evaluación individual completa con nuestro proveedor de diabetes (examen físico, detección de neuropatía, manejo de medicamentos, análisis de impedancia corporal)

Día 2: Configuración de grupo: discusión de nutricionista, discusión del plan de alimentación, nutrición personalizada, incorporación de suplementos de alta calidad (tienda en línea que se encuentra aquí: txlifemed.metagenics.com/store)

Día 3: Aprenda las técnicas de preparación de alimentos, incorpore el estilo de vida bajo en carbohidratos, aprenda qué pedir cuando coma fuera, planifique para el éxito y entrenamiento de salud.

Día 4: Combate la adicción a los alimentos, aprende a escuchar a tu cuerpo, comparte el progreso con el grupo.

Día 5: Revisión de la revista de comida, chequeo de los síntomas, revisión de la medicación (generalmente este es el día que cambiamos, reducimos o eliminamos medicamentos, pero puede ocurrir más temprano en el curso del programa).

Día 6: Entrenamiento y discusión con el fisioterapeuta

Día 7: Compartir historias de éxito, recapitular los últimos 6 días, planear para el éxito futuro, y entrar en nuestro programa de continuidad del campamento de inicio de diabetes.

Programa de Continuidad de la Diabetes

Diabetes Boot Camp Continuity Program: Programa de continuidad de 1-3 meses

Entrenadores de salud para asegurarse de que está en el buen camino.

Profesionales de la terapia física y de la aptitud para cerciorarse de que usted está ejercitando con seguridad.

Visitas regulares del proveedor para modificar, reducir o eliminar medicamentos si se considera segura

Seguimiento cercano con dietistas para la modificación dietética individualizada.

Herramientas para el éxito

Todo el mundo falla de vez en cuando. Alentamos la comunicación con nuestro personal para asegurar que tenga éxito

Mientras que es común que muchos terminen el programa con los azúcares de la sangre debajo de los rangos diabéticos, sin la perseverancia continua, muchos pueden ser "re-diabeticos".

Por eso confiamos en nuestros entrenadores de salud, proveedores y dietistas para mantener abierta esa comunicación entre nuestros pacientes y nuestro personal.

Para mas información porfavor de llamar a los teléfonos: 713-690-1991 o 346-256-6195.