

*HEALTHY WEIGHT*  
PROGRAMA

CLINIQUE  
LA PRAIRIE

---

SWITZERLAND



---

*THE WAY TO*  
TRANSFORMATION

---

## EL PROGRAMA HEALTHY WEIGHT

Con el programa Healthy Weight, Clinique La Prairie le ofrece el enfoque más avanzado para la gestión del peso.

Alcance su peso óptimo de forma saludable, progresiva y equilibrada, bajo una estricta supervisión médica y nutricional, teniendo en cuenta su cuerpo, metabolismo y mente. Para redescubrir la vitalidad y el placer de vivir con un peso óptimo, hemos desarrollado un enfoque que se centra en su perfil genético, en la recuperación de su forma física y mental, y en la estabilización de su metabolismo, con resultados duraderos adaptados a su perfil personal.

*Elija un programa fiable y eficaz para optimizar su peso.*



## UNA NUEVA VERSIÓN DE USTED MISMO

### **A holistic view to identify and address the causes of the problem**

Como el sobrepeso suele tener un origen multifactorial, nuestro programa Healthy Weight combina un enfoque holístico cuya eficacia en la gestión del peso ha sido demostrada.

### **Una visión holística para identificar y tratar las causas del problema**

Este enfoque multidisciplinario permite abordar las causas subyacentes y a veces indirectas del sobrepeso. Por ejemplo, no es raro encontrar inflamación sistémica subaguda, una alteración del microbiota o una desincronización del reloj biológico, con un sueño irregular y/o insuficiente. En algunos casos, será necesario combatir el estrés oxidativo tratando el exceso de cortisol.

# LOS BENEFICIOS PARA SU SALUD

## **CONVIÉRTASE EN SU MEJOR VERSIÓN**

- Adopte cambios sostenibles en su estilo de vida que apoyen su vitalidad a largo plazo
- Alcance un peso saludable y equilibrado mediante estrategias personalizadas
- Refuerce su resiliencia física y mental
- Combata la inflamación subyacente y el estrés oxidativo para favorecer la renovación celular

## **DESARROLLE RUTINAS SALUDABLES**

- Restaure su equilibrio interior y potencie su bienestar general
- Cultive hábitos saludables que apoyen su salud a largo plazo
- Mejore su función metabólica y reduzca la inflamación crónica
- Favorezca la claridad cognitiva y la calma emocional

## **REDUZCA LOS NIVELES DE ESTRÉS**

- Alcance y mantenga un peso óptimo
- Reduzca la inflamación y el estrés oxidativo a nivel celular
- Establezca una rutina coherente y optimizada para lograr resultados duraderos
- Mejore su rendimiento físico y su claridad mental

## **IMPULSE SU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL**

- Aumente sus niveles de energía y vitalidad a lo largo del día
- Refuerce su sistema inmunológico y los mecanismos de defensa naturales
- Regule sus ciclos de sueño y promueva un descanso reparador
- Recupere la motivación y reduzca la fatiga mental

## NUESTRAS SOLUCIONES CIENTÍFICAS EXCLUSIVAS

**De Clinique La Prairie a usted**

### **CLP Cellular Genomic Healthy Weight**

CLP Complex exclusivo, integrado en cuatro fórmulas nutracéuticas para apoyar un peso saludable, el equilibrio cardiometabólico, restaurar el sueño y mejorar el estado de ánimo. Diseñado por la división de Life Science de Clinique La Prairie. – *Solo disponible en Clinique La Prairie*

### **Tratamiento exclusivo CLP Daily Protect Complex**

Fórmula nutracéutica avanzada especialmente diseñada para proporcionar protección celular y una mejora funcional general, con un enfoque en la cognición, defensa antioxidante, potencial antiinflamatorio, apoyo metabólico, acción adaptativa y liberación del estrés. Una mezcla eficaz de potentes extractos de plantas y compuestos bioactivos para apoyar la dinámica del cuerpo a lo largo del día, con un fuerte enfoque en el rendimiento funcional. – *Solo disponible en Clinique La Prairie*

### **Tratamiento exclusivo CLP Daily Sleep & Relaxation Complex**

Fórmula nutracéutica avanzada con un amplio espectro de extractos de plantas moduladores del sueño y calmantes para cubrir la complejidad de los mecanismos del sueño, los procesos adaptógenos y relajantes. Esta fórmula está diseñada para activar de inmediato la acción a nivel cerebral con una profunda sensación de relajación física y mental, restaurando la homeostasis del sueño y los ritmos biológicos. – *Solo disponible en Clinique La Prairie*

### **Infusiones exclusivas CLP Daily Longevity**

El ritual de una curación suave y reparadora se entrega a través de una infusión herbal basada en la ciencia, cuidadosamente seleccionada para activar mecanismos de curación corporal y acción antiinflamatoria. Esta mezcla terapéutica de cuatro plantas ofrece un enfoque holístico, donde el momento del té se convierte en una verdadera experiencia regeneradora y promotora de salud, creando una transición fluida hacia el protocolo nutracéutico nocturno. – *Solo disponible en Clinique La Prairie*







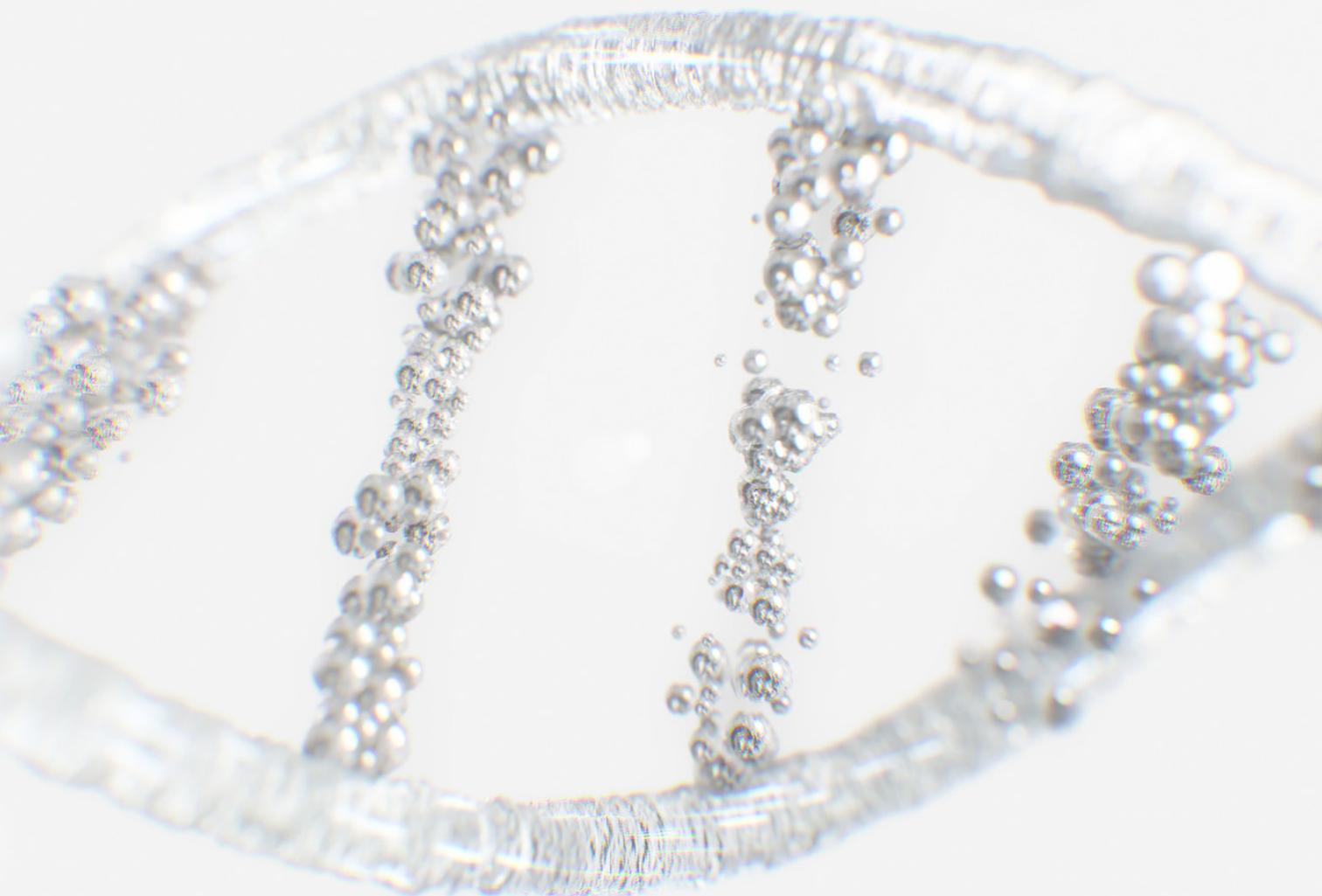
*DESCUBRA EL  
PROGRAMA*

## MEDICAL

El primer paso de su transformación es nuestro Longevity Master Assessment, que, junto con una evaluación médica y psicológica detallada, nos permite adaptar el programa Healthy Weight a sus necesidades específicas.

Investigaciones en profundidad para detectar y tratar todos los factores directos e indirectos relacionados con el sobrepeso:

- **Un test genético exclusivo** para analizar sus capacidades de absorción metabólica, así como los factores de riesgo vinculados al peso: predisposición a la obesidad, control del apetito, riesgo de hipertensión, inflamación y lesiones deportivas.
- **Un chequeo médico completo.**
- **Una serie de exámenes y consultas médicas especializadas** para identificar posibles problemas de salud que afectan la regulación fisiológica del peso: alteraciones del ritmo circadiano, apnea y trastornos del sueño, presencia de inflamación, problemas cardíacos, entre otros.
- **Ánalisis de sangre específicos:** medición del estrés oxidativo, niveles de colesterol y riesgo de diabetes, niveles de cortisol, entre otros.
- **Una evaluación de la tasa metabólica basal** para ajustar su plan alimentario según sus necesidades energéticas reales desde el inicio de la estancia.
- **Un análisis de la composición corporal** al inicio y al final del programa.



---

### — **¿SABÍA QUE?**

La calorimetría también proporciona puntos de referencia objetivos para diseñar un plan de actividad física adaptado a su perfil metabólico; permite determinar la mejor relación entre intensidad y duración del ejercicio con el fin de lograr una combustión óptima de lípidos durante el ejercicio.

[DESCUBRA EL PROGRAMA](#)

## NUTRICIÓN

El programa Healthy Weight se basa en una estrecha colaboración entre nuestros especialistas en nutrición y el equipo de cocina. Su plan de asesoramiento y nutrición está completamente personalizado según sus resultados médicos, garantizando un impacto óptimo en la inflamación, la salud cardio-metabólica, la gestión del estrés, la calidad del sueño y la salud intestinal.

Más que un enfoque a corto plazo, nuestra filosofía nutricional está diseñada para darle herramientas para adoptar hábitos saludables a largo plazo. Promueve el uso de ingredientes frescos y locales, cuidadosamente elaborados en comidas equilibradas y agradables que apoyan tanto el placer como el bienestar. A través de este enfoque, no solo mejorará su salud actual, sino que obtendrá las herramientas para mantenerla a lo largo del tiempo.

## ***NUESTRO ENFOQUE NUTRICIONAL SE BASA EN 4 EJE CONVERGENTES***

### **— Una dieta antiinflamatoria**

Una dieta rica en vegetales, con la exclusión de proteínas animales para una acción antiinflamatoria y antioxidante sinérgica doble. Nuestro equipo de especialistas enriquecerá su plan de alimentación personal con productos fermentados, probióticos y prebióticos, mientras juega con los colores y visuales de los platos para un placer gustativo. Las cenas serán veganas. Descubrirá que es posible mantener el placer de comer mientras gestiona su peso. Todos estos aspectos tienen un impacto muy positivo en la calidad del sueño y la gestión del estrés.

### **— Ayuno intermitente para activar su metabolismo**

Limpie sus intestinos, desintoxique y regenere profundamente su cuerpo. El interés del ayuno intermitente para el reciclaje celular del cuerpo es reconocido por las aseguradoras de salud. Su impacto positivo en el bienestar y la longevidad, así como su papel en la pérdida de peso, ha sido probado. Nuestros especialistas también sugerirán sesiones de actividad física matutina, basadas en los resultados de su calorimetría.

### **— Restricción calórica calculada con precisión**

Para promover la oxidación de grasas mientras se previene la pérdida de masa muscular. Su plan de alimentación está determinado completamente por sus propias necesidades energéticas, tasa metabólica basal y otros valores umbral evaluados clínicamente.

### **— Talleres privados de nutrición y coaching nutricional diario**

Para apoyarlo, guiarlo y aconsejarlo en sus elecciones también a largo plazo.

## **— ¿SABÍA QUE?**

Los probióticos ejercen efectos supresores del apetito y de pérdida de peso, además de tener propiedades antiinflamatorias. Se cree que esta eficacia se debe a una acción sinérgica sobre la producción de ácidos grasos de cadena corta y la renovación de la microbiota.

## MENTE - EMOCIÓN

El estrés y el envejecimiento conducen a la inflamación, el desequilibrio energético, el daño oxidativo causado por los radicales libres y la degeneración neural. Por ello, es esencial promover la capacidad de hacer frente al estrés físico y emocional, fortalecer el metabolismo e influir en los mecanismos de longevidad de diversas maneras, aprovechando los principales sistemas de adaptación del cuerpo (nervioso, endocrino e inmune).

Los aspectos psicológicos, como la autoconfianza y sentirse bien con uno mismo, están naturalmente integrados en el programa, a través de apoyo diario por parte de nuestros equipos de especialistas y sesiones de técnicas de relajación y respiración.

Los siguientes elementos se integran para recuperar el equilibrio físico y mental:

- **Evaluación Wellbeing Index Assessment** para comprender su salud desde una perspectiva física y mental.
- **Apoyo psicológico** durante toda la estancia, una combinación de diferentes técnicas: hipnosis, coherencia cardíaca, sofrología y relajación.
- **Entrenamiento de respiración** para impulsar el metabolismo.



---

## — ¿SABÍA QUE?

Las prácticas de respiración son conocidas por ralentizar la frecuencia cardíaca y respiratoria, reducir la presión arterial, aumentar el suministro de oxígeno a la sangre y las células, ayudar en la digestión y eliminar grasas y otras toxinas. Realizar prácticas cuerpo-mente ralentizará intencionadamente su respiración y enviará señales positivas a su cuerpo.

[DESCUBRA EL PROGRAMA](#)

## BELLEZA Y BIENESTAR

No podemos enfatizar lo suficiente la importancia de sentirse bien consigo mismo para mantener o recuperar un peso saludable. El programa Healthy Weight se centra en el bienestar y en tratamientos de remodelación.

Además de los métodos clásicos y tecnologías para mejorar el tono, la calidad de la piel y reducir la celulitis, se han introducido varias novedades para asegurar una remodelación corporal aún más rápida y efectiva.

## *BELLEZA Y BIENESTAR A TRAVÉS DE 3 EJES*

- **Sesiones de infraterapia** utilizando rayos infrarrojos largos, los únicos en el espectro solar que son beneficiosos para los seres vivos. Este método ha sido probado durante más de veinte años para desintoxicar el cuerpo, embellecer la piel, promover la relajación, aliviar el dolor articular, estimular la recuperación muscular, fortalecer el sistema inmunológico y calmar el sistema nervioso, entre otras cosas. Sesiones de crioterapia para ayudar en el proceso de adelgazamiento y reducción de la celulitis gracias a los efectos beneficiosos del frío sobre el cuerpo.
- **Tratamientos de spa** dirigidos a apoyar la pérdida de peso y mejorar la calidad de la piel
- **Sesiones de remodelación corporal de alta tecnología** para una acción dinámica profunda. Este método combina los efectos de un masaje mecánico y el poder del láser para estimular la circulación sanguínea y drenar los tejidos de la piel.
- **Sesiones de presoterapia** para estimular aún más el drenaje corporal. Esta técnica es especialmente indicada para combatir la celulitis, la retención de líquidos y las piernas pesadas.
- **Sesiones de envoltura corporal** para tonificar y reafirmar la piel mejorando su elasticidad. Combinadas con masajes anti-celulitis exclusivos, le permitirán conseguir una piel más suave y hermosa.

## — **¿SABÍA QUE?**

El peso y la complejión de una persona no solo se determinan por su dieta, sino también por muchos parámetros fisiológicos, genéticos y psicológicos. Por ello, se recomienda establecer perfiles médicos personalizados para un mejor manejo del sobrepeso.

## MOVIMIENTO

El programa Healthy Weight ofrece un enfoque individualizado del deporte que determina con precisión la intensidad del ejercicio físico y los momentos más beneficiosos del día para que su cuerpo transforme la mayor cantidad de grasa posible en energía. El esfuerzo intenso obliga al cuerpo a utilizar azúcares, que son una fuente de energía de acceso inmediato; se trata de quemar las reservas de grasa. Por lo tanto, su plan de actividad física es personalizado según su condición y incluye una combinación de sesiones variadas en interiores y exteriores, con el apoyo de nuevas tecnologías para maximizar la pérdida de peso mientras mejora su salud.

El plan de actividad para lograr una máxima oxigenación de lípidos, desarrollando su tonicidad, movilidad y rendimiento físico incluye: un plan deportivo personalizado basado en el análisis de su condición física al inicio de su estancia, una mezcla de varias disciplinas con sesiones deportivas variadas y análisis de composición corporal al inicio y al final de la estancia, para una evaluación deportiva con recomendaciones médicas.



## — *¿SABÍA QUE?*

Ofrecemos una combinación de varias disciplinas con sesiones deportivas variadas, que incluyen entrenamiento en un circuito de obstáculos y entrenamiento en biocircuito. Excursiones para disfrutar de la naturaleza estimulante de la región de Lavaux, el lago y las montañas suizas.

# CLINIQUE LA PRAIRIE

## PROGRAMA HEALTHY WEIGHT

### — MÉDICO – DIAGNÓSTICOS Y TECNOLOGÍAS AVANZADAS

- » **LMA:** Pruebas de laboratorio avanzadas
- » **LMA:** Test de ADN Advanced Gene Weight, creado exclusivamente para nuestro programa Healthy Weight en Clinique La Prairie
- » **LMA:** Análisis de glicanos, exclusivamente disponible en Clinique La Prairie
- » **LMA:** Análisis de ceramidas, exclusivamente disponible en Clinique La Prairie
- » Evaluaciones médicas y seguimiento durante una semana por su médico principal
- » Consultas con un especialista en nutrición
- » Radiografía de tórax
- » Electrocardiograma
- » Ecografía abdominal
- » Prueba de estrés oxidativo
- » Prueba de cortisol
- » Cura de dos meses con CLP Cellular Genomic Healthy Weight

### — NUTRICIÓN

- » **LMA:** una consulta Nutrition Index Assessment, una herramienta exclusiva de CLP que ofrece una visión única de tus fortalezas nutricionales así como de tus áreas potenciales de mejora
- » **LMA:** prueba de ADN de la microbiota intestinal y cura probiótica basada en los resultados, discutidos con el nutricionista durante una consulta de seguimiento remota después de la estancia
- » Una consulta sobre la filosofía nutricional de Clinique La Prairie
- » Un taller privado de “Healthy Weight”
- » Dos consultas de “Unlocking Longevity” para desarrollar un plan nutricional personalizado basado en resultados médicos y estilo de vida
- » Tratamiento exclusivo CLP Daily Protect Complex\*
- » Tratamiento exclusivo CLP Daily Sleep & Relaxation\*
- » Infusiones suizas diarias exclusivas de CLP\*
- » Monitoreo continuo de glucosa
- » Menús antiinflamatorios de Clinique La Prairie

## — MENTE-EMOCIONES

- » **LMA:** una consulta Wellbeing Index Assessment, destinada a evaluar tanto el bienestar físico como mental
- » Una consulta psicológica
- » Una sesión de impulso del metabolismo y trabajo de respiración

## — BELLEZA Y BIENESTAR

- » Una consulta estética
- » Dos sesiones de terapia con infrarrojos
- » Tres tratamientos corporales de remodelación de alta tecnología
- » Una sesión de presoterapia
- » Un envoltorio corporal – tratamiento regenerador de la piel y recuperación del microbiota\*  
Un masaje antcelulitis – tratamiento antiinflamatorio para la piel\*
- » Tres sesiones de crioterapia

## — MOVIMIENTO

- » **LMA:** una consulta Movement Index Assessment, para evaluar de manera integral la funcionalidad física, la salud neuro-muscular y la movilidad, con el objetivo de optimizar la longevidad a través de ejercicio específico
- » Dos entrenamientos en circuito en grupo
- » Dos sesiones de entrenamiento personal basadas en los resultados de tu evaluación de movimiento
- » Una sesión de senderismo al aire libre
- » Resumen final del movimiento y recomendaciones

\*Soluciones científicas exclusivas de CLP

### Información sobre el programa

**Duración:** 7 días, 6 noches (llegada el domingo, salida el sábado), alojamiento de lujo, pensión completa.

**Notas:** El programa incluye acceso completo a los centros de fitness y bienestar, incluyendo piscina, sauna, baño de vapor, cama flotante de gravedad cero, piscina de vitalidad y más.

**Precio:** A partir de 21.500 CHF (habitación superior)



---

*AT THE HEART OF*  
**THE SECRET OF LIFE**

CLINIQUE  
LA PRAIRIE

---

SWITZERLAND

VISITE NUESTRO WEBSITE  
[CLINICALAPRAIRIE.COM.AR](http://CLINICALAPRAIRIE.COM.AR)