



DOSSIER · 05

# Entrenamiento *Oncológico*

*Ejercicio supervisado durante y después del cáncer.  
Coordinado con tu equipo médico, dosificado con  
criterio clínico.*

COACH · NUTRICIÓN PNI · MADRID

*Cáncer · Embarazo · Postparto · PNI*

@\_ALBERTOSAEZ\_ · @AS\_INTEGRATIVECONCEPT · MADRID



## 01 El programa

# El ejercicio *es tratamiento.*

*Durante el tratamiento, en postoperatorio y en la fase de superviviente.*

La evidencia es clara: el ejercicio bien pautado reduce la fatiga oncológica, mejora la tolerancia a los tratamientos y la calidad de vida, y disminuye el riesgo de recidiva en varios tipos de cáncer. Trabajamos siempre coordinados con tu equipo médico, con sesiones dosificadas día a día según cómo te encuentres.

**PARA QUIÉN**

- Personas en tratamiento (quimio, radio, hormonal)
- Postoperatorio oncológico con alta médica
- Supervivientes en fase de recuperación
- Pacientes con fatiga, sarcopenia o pérdida de masa ósea
- Siempre con coordinación médica previa

**BENEFICIOS**

- Reducción de la fatiga oncológica
- Recuperación de masa muscular
- Mejora de la densidad ósea
- Apoyo al sistema inmune
- Mejor tolerancia a los tratamientos
- Estado anímico y energía

## 02 Metodología

01 **Anamnesis oncológica**

Diagnóstico, fase del tratamiento, medicación, informes y posibles contraindicaciones.

02 **Coordinación con tu equipo médico**

Con tu oncólogo, traumatólogo o rehabilitador. El plan dialoga con el tratamiento, no compite con él.

03 **Sesiones dosificadas día a día**

Intensidad y volumen ajustados según ciclo, fatiga, análisis y sensaciones. Sin protocolos rígidos.

04 **Integración con nutrición PNI**

Soporte nutricional opcional para masa muscular, sistema inmune y manejo de efectos secundarios.



03 Tarifas

## Entrenamiento Personal

*Formato 1 a 1 — único recomendado por seguridad y supervisión clínica.*

COORDINADO CON TU EQUIPO MÉDICO

BONOS *para usar en 6 meses*

Bono 10 sesiones **500€**

Bono 4 sesiones **220€**

MENSUAL *cuota por sesión*

2 sesiones / semana **45€** / sesión

3 sesiones / semana **40€** / sesión

Bono pareja **30€** / persona

CÓMO EMPEZAR

### Reserva una primera valoración

Cuéntanos tu situación clínica, dónde estás del tratamiento y qué te ha autorizado tu equipo médico. Te respondemos con un plan claro y los siguientes pasos.

INSTAGRAM

@as\_integrativeconcept

COACH

@\_albertosaez\_

MADRID

Reserva por DM