



# Nuevos Servicios Rincón de Vida Saludable

Oferta Clientes  
Junio 2023

# Solo por ser asegurado de Vida Protect AXA...

... puedes disfrutar de nuevos servicios a través del Rincón de Vida Saludable, para potenciar nuestros planes de mejora de la salud



**Videoconsultas con especialistas**



Psicología.  
Psiquiatría.  
Nutrición.  
Endocrinología.

**Chats ilimitados**



Resuelve tus dudas médicas de forma fiable y sencilla con un médico de familia.  
Valoración de síntomas.  
Orientación sobre el uso adecuado de medicamentos.  
Asesoramiento sobre hábitos de vida saludables.

**Sesión de fisioterapia gratuita**



Tratamiento combinado intensivo  
Duración: 45 minutos

## Y unos completos planes de mejora para cuidar de ti y de los tuyos

**Mejora tu alimentación**



Este programa te enseñará cómo mejorar tus hábitos alimentarios de forma sencilla.

**Bienestar emocional**



Aprende a trabajar tus emociones, controlar el estrés y ansiedad para poder llevar un estilo de vida saludable.

**Ponte en forma**



Este programa te ayudará a practicar ejercicio físico de manera saludable.

Además, podrás acceder a **infografías, videos y consejos de personas expertas** en cada uno de los planes ¡y mucho más!

# Planes de mejora

## Ponte en forma



Dispones de fisioterapeutas profesionales en todas las provincias. Reserva ya tu **primera sesión gratis**

### ¡Cuidar tu salud es más fácil con AXA!

¿Sabes que solo hacen falta unas semanas para ponerte en forma?

¡Es un bue momento para empezar!, accede al plan “**Ponte en forma**” con tu póliza de Vida , un programa **creado por un equipo de fisioterapeutas y entrenadores personales.**

- **¿Cuidas adecuadamente tu espalda?** Efectos del teletrabajo y como prevenirlos
- **¿Sufres dolores cervicales, lumbalgia..?** Como se producen y que medidas o tratamientos son los mas adecuados.
- ¿Te gusta hacer deporte? Descubre **que deporte se adapta mejor a tus necesidades**, que tipo de ejercicio es recomendable en función de tu edad, de tus objetivos..
- Además, te contamos como tratar las agujetas y **a prevenir lesiones**
- Y si eres de los que le cuesta ser constante, descubre las **10 claves para mantener la motivación.**

Todo esto y mucho más con el programa “**Ponte en forma**” del Rincón de Vida Saludable que incluye tu póliza de Vida.



**Chats ilimitados**



Artículos, infografías y vídeos prácticos, con **consejos avalados por expertos fisioterapeutas**



**Planificador de ejercicios** con rutinas para quemar grasa y ganar musculo adaptadas a cada nivel.



**¡Cuida tu vida!  
Y ponte en forma con AXA**

# Planes de mejora

## Mejora tu alimentación

¡Con AXA cuidar tu salud es más fácil!

¿Te preocupa tu alimentación? Realmente, sabes en que consiste una alimentación saludable? ¿tienes problemas para controlar el colesterol? ¿Comes sano pero no consigues perder peso? Descubre por qué.

- **Mejorar tus hábitos alimenticios, comer saludable es fácil si estás bien acompañado.** Con el programa de **Mejora tu alimentación** que incluye tu póliza de Vida, cuidarte y cuidar de los tuyos es mas fácil.
- Conoce **como la alimentación afecta a tu salud**, a tu **rendimiento** diario, o como te ayuda a **evitar ciertas enfermedades**. En el **Rincón de Vida Saludable** descubrirás todos los mitos sobre la alimentación.



**Videoconsultas con expertos nutricionistas sin esperas**



**Chats ilimitados**



**Artículos, infografías y vídeos prácticos** con recomendaciones de expertos en nutrición y dietética.



**Planificador de comidas** con propuestas de menús saludables

Mucho más que un seguro, a través del Rincón de Vida Saludable te cuidamos para que no te pase nada, y si te pasa, cuidamos de los tuyos.

**¡Cuida tu vida!  
Te ayudamos a cuidar tu alimentación  
y la de los tuyos**



# Planes de mejora

## Bienestar emocional

### Queremos ayudarte a cuidar tu salud

Según el estudio de salud mental de AXA , más del 40% de los españoles dice sentirse emocionalmente mal o muy mal.

**No hay salud, sin salud mental (OMS)**, y por eso, queremos que te cuides con el programa de **“Bienestar emocional”** que te ofrece tu póliza de Vida.

- ¿Sientes ansiedad? ¿más miedos de los habituales? analizamos los síntomas y te damos las **claves para prevenir la ansiedad, tratar los miedos y como actuar ante un ataque de pánico.**
- **¿Crees que tu hijo puede sufrir acoso? como podemos detectarlo y como actuar** tanto si tu hijo es el acosado como el que acosa. Además te damos las **claves para frenar el ciber acoso.**
- ¿Sabías que la música influye directamente sobre tu estado de ánimo? Dispones de un **planificador musical** con diferentes play list en función de lo que necesites: relajarte, meditar, sonreír....
- Aprende técnicas de relajación para mantener el estrés a raya
- Conoce **estrategias para aumentar tu fuerza interior** y levantar el ánimo



**Videoconsultas con psicólogos y psiquiatras expertos sin esperas**



**Chats ilimitados**



**Artículos, infografías y vídeos prácticos**



**Planificador musical con diferentes play list**

Con el programa de **Bienestar emocional** que incluye tu póliza de Vida en el Rincón de Vida Saludable, cuidar tu salud es más fácil.



**Cuidamos de ti, para que cuides tu vida y la de los tuyos**