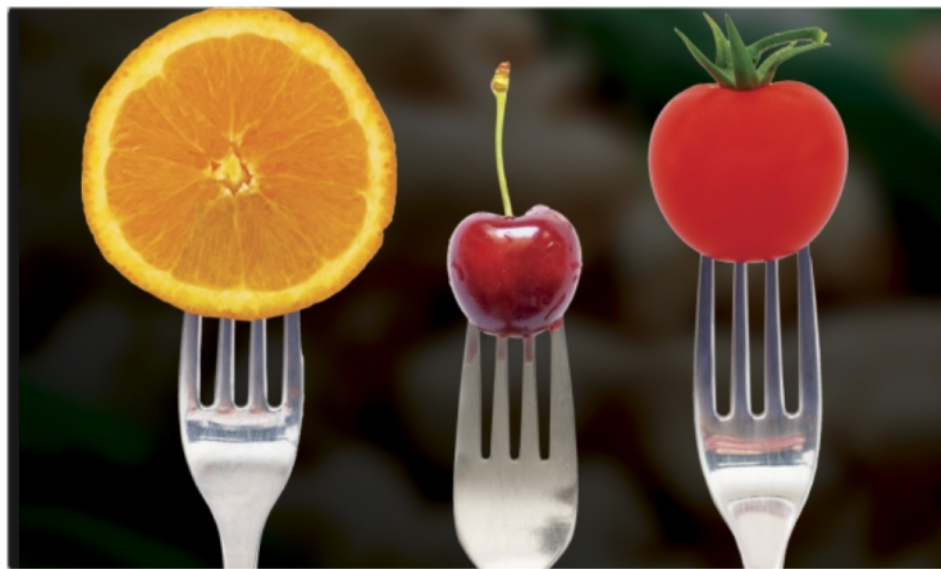


# Longevidade saudável

O que dizem os especialistas sobre os benefícios da intervenção nutricional, hábito de vida e tecnologias atuais



## O tempo nem sempre é vilão

Quando o assunto é nutrição, ninguém melhor que um médico que tenha formação especializada em diagnóstico causal para uma orientação adequada a curto e longo prazo

O médico nutrólogo consegue fazer um diagnóstico etiológico, ou seja, procura as causas do problema. Se a deficiência estiver na alimentação, ele mesmo pode prescrever uma dieta, ou então indicar um nutricionista. mas não é só; há outros profissionais que se tornam aliados de um tratamento multidisciplinar, como educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, dermatologistas - tudo depende do diagnóstico encontrado.

1

### ALIMENTAÇÃO

Saudável e balanceada de acordo com as necessidades de cada um

2

### ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios físicos feitos de forma regular e com orientação adequada é tudo de bom

3

### EXAMES PERIÓDICOS

Diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso de muitos tratamentos



#### Dr Nicolas Contis

Entenda o papel desse profissional que lida com qualquer doença ou benefício provocados pelos comportamentos alimentares



#### Nutrição e dermatologia

Saiba dos benefícios da intervenção nutricional e cosmética na longevidade

## LONGEVIDADE SAUDÁVEL

O que há de mais moderno para garantir o envelhecimento saudável!

A velhice é inevitável. A diferença hoje é saber como chegar lá muito bem. Para o Médico Nicolas Contis, a qualidade de vida está escorada no seguinte tripé: praticar exercícios, ter uma alimentação saudável, balanceada e fazer exames periódicos. Mas apesar do elixir da juventude não passar de um desejo, alguns avanços da medicina - e aí incluem-se as descobertas em nutrição, dermatologia, medicina esportiva e genética- que permitem viver mais e melhor.

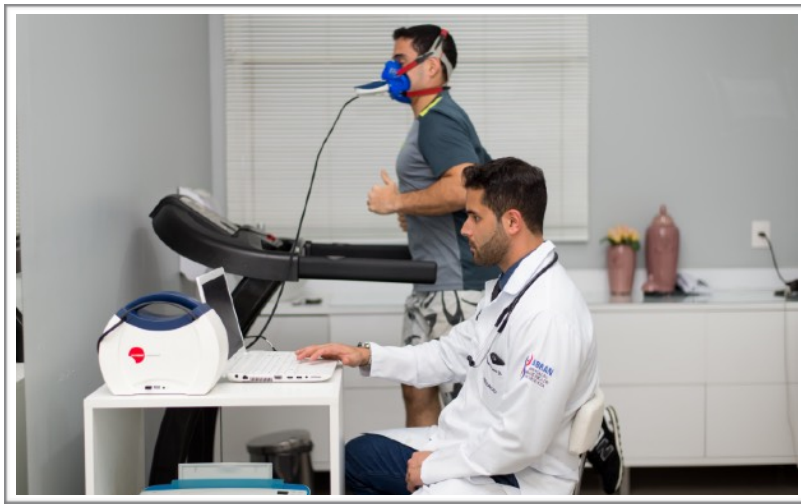
## “NUTROLOGIA ESPORTIVA ”

Para quem pratica esportes, o médico nutrólogo pode ser muito útil na promoção da saúde, na melhora do desempenho, na recuperação pós exercício e no diagnóstico ou prevenção de enfermidades. Com o auxílio de exames específicos, somados à avaliação clínica, o especialista poderá identificar carências ou excessos na rotina dietética que influenciam no rendimento do esporte, assim como o bem estar geral, indicando a melhor solução.



### CALORIMETRIA INDIRETA

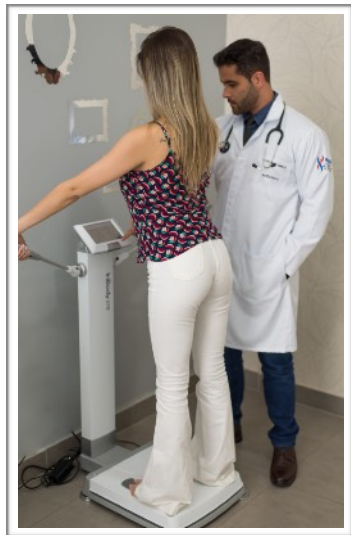
Avalia com precisão, taxa de metabolismo basal e em repouso e define valores energéticos tanto para quem quer emagrecer quanto para quem quer aumentar a performance



## ERGOESPIROMETRIA AEROLUTION

Para definir em que faixa de velocidade e frequência cardíaca queima mais gordura corporal ou glicogênio muscular. O exame define com clareza o treino ideal para quem busca EMAGRECIMENTO e para quem deseja ALTA PERFORMANCE

Segundo Dr Nicolas Contis, o conhecimento profundo do processo de envelhecimento celular que conta com diversos mecanismos (glicação de proteínas, encurtamento de telômeros, diminuição da autofagia celular e variações da expressão gênica, mitocondrial e hormonal )e a TECNOLOGIA dos novos equipamentos terão benefícios na superação das limitações de nosso organismo a fim de melhorar nossa qualidade de vida por muito mais tempo.



## BIOIMPEDÂNCIA INBODY 370

Avalia a composição corporal por segmentos, dando os valores de massa muscular, gordura corporal e minerais. Com ele é possível determinar metas a serem atingidas e definir locais de maior concentração de gordura, músculos e água corporal .



Consultoria

Dr Nicolas Contis

Área de atuação: NUTROLOGIA ESPORTIVA E  
OBESOLOGIA

FOCO: emagrecimento, performance corporal e  
longevidade saudável