

Annex 1. Documentació dels productes dermoestètics

¿QUÉ PRODUCTOS CONTIENE?

PASO 1. NATURAL PEELING TRI-ACTIVE. 500 ml.

¿QUÉ ES?

Exfoliante químico regenerador a base de 3 ácidos de origen natural (ácido láctico, glicólico y salicílico). Elimina las toxinas y células muertas de la piel, purificándola y dejándola preparada para la perfecta penetración de los ingredientes activos aplicados en la siguiente fase.

ACTIVOS:

Ácido Salicílico: exfoliante natural extraído del Sauce. Actúa a nivel superficial mejorando el microrelieve cutáneo.

Ácido Láctico: exfoliante natural extraído de la leche. Actúa a nivel intermedio de la epidermis mejorando la hidratación de la piel.

Ácido Glicólico: exfoliante natural extraído de la Caña de azúcar. Actúa a nivel profundo de la epidermis regenerando las células cutáneas.



PASO 2. S-SOLUTION. 10 ml.

¿QUÉ ES?

Concentrado intensivo de activos reductores y remodelantes de textura fluida. Formulado para tratar con efecto choque zonas con acúmulos de grasa y/o piel de naranja.

Su activo principal es el **COMPLEJO ANTICELULÍTICO BIOGRÜNDL**.

ACTIVOS:

Algas pardas: acción lipolítica. Favorece la eliminación de la grasa, desde el interior, acumulada en el adipocito.

Castaño de Indias: activa la circulación y favorece el retorno venoso, mejorando la resistencia de los capilares y previniendo la hinchazón. Acción drenante.

Guaraná: Inhibidor de la lipogénesis. Evita la acumulación de grasa en el interior del adipocito. Estimula la lipólisis. Favorece la salida y eliminación de grasa acumulada en el adipocito.



PASO 3. BODY SCULPTOR. 500 ml.

¿QUÉ ES?

Crema liporeductora-reafirmante intensiva. Reduce la grasa localizada, elimina visiblemente la piel de naranja, evita su aparición y reafirma la piel.

Body Sculptor es una innovación cosmética en el cuidado corporal.

En una textura ligera y delicada, combina una suma equilibrada de potentes ingredientes activos que quema grasas y reafirmantes perfectamente combinados para ayudar a conseguir una figura perfecta. Gracias a su rápida absorción tras su aplicación la piel queda con una sensación hidratada y agradable.

ACTIVOS:

Phyco R75®: quema grasas. Es un activo extraído del alga *Laminaria Digitata*. Aumenta el AMP cíclico que estimula la destrucción de la grasa dentro del adipocito y su eliminación al exterior de la célula.

Zedomine: drenante. Compuesto por la mezcla de 3 aceites esenciales (*Cúrcuma cedoaria*, originaria de Asia, Jengibre y Canela). Activa la microcirculación y aumenta el drenaje linfático.

Dermochlorella®: reafirmante. Es un extracto de un alga unicelular (*Chlorella vulgaris*) con una espectacular capacidad de división celular que fomenta la reestructuración global del entramado de fibras dérmicas. Tiene un efecto directo reafirmante asegurando la correcta cohesión entre dermis y epidermis. Estimula la regeneración dérmica y mejora la elasticidad.

Biosculptine®: liporeductor y preventivo. Es una combinación de dos plantas ricas en polifenoles que tienen una doble acción: estimular la lipólisis (rotura de la grasa en el adipocito) e inhibir la formación de nuevas células grasas.



¿QUÉ PRODUCTOS CONTIENE?

PASO 4. THERMOACTIVE MASK.

¿QUÉ ES?

Máscara corporal efecto calor, formulada a base de algas pardas y resina de cápsico (activo vegetal). Formulada con tecnología Peel-Off, gracias a la cual tras aplicarla, se solidifica y se retira de una sola pieza, sin necesidad de aclarar la zona con agua.

¿QUÉ EFECTOS TIENE SOBRE LA PIEL?

- **Acción anticelulítica.** Drena y activa el metabolismo basal.
- **Acción estimulante-hiperémica.** Reactiva la circulación sanguínea de la zona y potencia la absorción de activos aplicados en la piel.
- **Acción rejuvenecedora.** Aporte de minerales, proteínas y vitaminas.

MODO DE USO.

1. Vaciar totalmente el contenido del tubo de GEL (1º) y el sobre de POLVO (2º) en un bol.
2. Con la ayuda de una espátula, preferiblemente de plástico, mezclar enérgicamente los dos componentes en aproximadamente 30 segundos hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Con la misma espátula aplicar y extender la máscara sobre la zona deseada, sin pérdida de tiempo, ya que comienza a fraguar a partir de los 4 minutos desde el inicio de la mezcla.
4. Dejar la máscara actuar durante 15 ó 20 minutos máximo.
5. Retirar la máscara en una sola pieza.



El protocolo **REDUCTOR-ANTICELULÍTICO** de **BODY PROFESSIONAL SYSTEM** está indicado para:

Todo tipo de piel, edad y sexo. Formulado para eliminar la grasa en zonas localizadas o extensas. Se recomienda su aplicación en piernas, abdomen y brazos.

No recomendable su aplicación durante el embarazo y lactancia, por su contenido en aceites esenciales.

El **protocolo reductor-anticelulítico** no es recomendado en personal con problemas de hipertiroidismo e hipotiroidismo y/o en piernas varicosas.

Annex 2. Fitxa pacient

Pacient nº:

FITXA PACIENT

DADES PERSONALS:

- Nom:
- Cognoms:
- Telèfon:
- Correu electrònic:

- Edat:
- Sexe:
Home () Dona ()

VALORACIÓ CLÍNICA:

Historia clínica:

- Patologia existent?
No () Sí () Quina?
- Analítica:

Antropometria bàsica:

- Talla:
- Pes actual:
- Perímetre cintura:
- Perímetre canell:

Ha canviat de pes en l'últim any?

Igual () Augmentat () Disminuït ()

Historia ponderal:

- Pes habitual:
- Pes mínim / quan:
- Pes màxim / quan:

Rutina diària:

- Professió:
- Exercici físic habitual:
No () Sí () Quin? Freqüència?

Annex 3. Recordatori 24 hores

REGISTRO 24 HORAS.		Nombre:	Fecha:	Día/semána:	
ALIMENTOS/BEBIDAS	MODO DE PREPARACIÓN	CANTIDAD (medida casera)	NO UTILIZAR		
			g.	códigos	
Desayuno (hora):					
Media mañana (hora):					
Comida (hora):					
Merienda (hora):					
Cena (hora):					
Recena (hora):					

Annex 4. Qüestionari d'hàbits alimentaris

Hàbits dietètics

Diari dietètic habitual (dilluns a divendres)

Hora de llevar-se (h)

- Què preneu abans de sortir de casa:
Res? No beveu ni aigua? Llet, de quin tipus? Amb sucre?
- Si us haguessin de posar alguna cosa en aquest moment del dia, què preferiríeu?
 - Sòlid/líquid:
 - Fred/calent:

Esmorzar (h)

- On? Amb qui?
- Què preneu habitualment?

Mig matí (h)

- Què preneu habitualment?
- Preferiu el dolç o el salat?
- Si no preneu res, a aquesta hora no passeu gana?
- Beveu alguna cosa?

Dinar (h)

- Habitualment que fas més (escull)?
- 2 plats + postres. Exemples:
 - Primers plats habituals:
 - Segons plats i acompanyament:
 - 1 plat únic + postres. Exemples:
 - Habitualment incloeu sempre aliments com pa, pasta, patata, arròs o llegum?
 - Habitualment incloeu sempre verdura, hortalisses o amanida en el menjar?
 - Més carn o peix?
 - Pa. Tipus i quantitat:
 - Beguda tipus i quantitat:
 - Postres (tipus):
 - Cafè o infusió (quantitat de sucre):

Mitja tarda (h)

- Què preneu habitualment?
- No soleu tenir gana?
- En aquests moments, perquè soleu tenir més tendència, pel dolç o pel salat?

Sopar (h)

Habitualment que fas més (escull)?

- 2 plats + postres. Exemples:
 - Primers plats habituals:
 - Segons plats i acompanyament:
- 1 plat únic + postres. Exemples:
 - Habitualment incloeu sempre aliments com pa, pasta, patata, arròs o llegum?
 - Habitualment incloeu sempre verdura, hortalisses o amanida en el menjar?
 - Més carn o peix:
 - Pa tipus i quantitat:
 - Beguda tipus i quantitat:
 - Postres (tipus):
 - Cafè o infusió (quantitat de sucre):

Abans de dormir.

- Habitualment preneu alguna cosa abans d'anar-vos-en a dormir?
Exemples:

Diari dietètic habitual (cap de setmana i festius)

Quins son els canvis que fas aquests dies respecte a la setmana?

Esmorzar (h)

•

Mig matí (h)

•

Dinar (h)

•

Mitja tarda (h)

•

Sopar (h)

•

Abans de dormir.

•

Que fa vostè amb la greix visible?

El trec tot () Trec la majoria () Trec un poc () No trec res ()

Cada quan temps pren menjars fregits? Dins o fora de casa?

Diari () 4-6 cops / setmana () 1-3 cops / setmana () <1 cop / setmana ()

Quin tipus de greix/oli pren per amanir/cuinar?

Amanir:

Mantega / mantequilla () margarina () Oli d'oliva () altres greixos vegetals ()

Pren algun tipus de vitamines?

No () Si () Quin?

Fa algun tipus de dieta?

No () Si () Quina?

Ha canviat de dieta durant l'any passat?

No () Si () Quan?

Annex 5. Qüestionari de freqüència de consum

QÜESTIONARI DE FREQÜÈNCIA DE CONSUM

Per a cada aliment, marqui el requadre que indica la freqüència de consum de mitjana durant l'any passat. Es tracta de tenir en compte també la variació estiu / hivern.

Per exemple, si prens gelats 4 vegades / setmana només durant els 3 mesos d'estiu, l'ús mitjana a l'any es 1 / setmana.

	ALIMENT	Quantitat proposada d'aliment de referència	FREQÜÈNCIA (apunti el número de vegades que pren la quantitat d'aliment de referència proposada)			
			No en prenc mai	Dia	Setmana	Mes
1.	Pa blanc	1 llesca				
2.	Pa integral	1 llesca				
3.	Biscotes	1 unitat				
4.	Pasta (macarrons...), sopa	1 plat				
5.	Arròs	1 plat				
6.	Altres cereales (mill, quínoa, cuscús...)	1 plat				
7.	Pizza	1 unitat				
8.	Cereals esmorzar	1 bol				
9.	Cereals esmorzar integrals	1 bol				
10.	Muesli	1 bol				
11.	Llegums (llenties, cigrons...)	1 plat				
12.	Carn blanca (pollastre, conill...)	1 tall				
13.	Carn vermella (vedella, xai, porc...)	1 tall				
14.	Pernil (serrà o cuit)	1 rodanxa				
15.	Embutits (xoriço, sobrossada...)	1 rodanxa				
16.	Ous	1 unitat				
17.	Peix blanc (lluç, llenguado, rap...)	1 unitat mitjana				
18.	Peix blau (salmó, tonyina, sardines...)	1 unitat mitjana				
19.	Altres espècies marines (pop, moluscs...)	1 ració individual				
20.	Poma, pera	1 unitat				
21.	Taronja, mandarina, kiwi	1 unitat				
22.	Plàtan	1 unitat				
23.	Fruita seca (prunes, dàtils, figues...)	1 grapat				
24.	Altres fruites	1 unitat				
25.	Sucs de fruita (casolans o en conserva)	1 got				
26.	Melmelada	1 cullerada sopera				
27.	Enciam o amanides verdes	1 plat				
28.	Verdures cuites (espinacs, mongetes verdes...)	1 plat				
29.	Tomàquets	1 unitat mitjana				
30.	Pebrots vermells o verds	1 unitat				
31.	Pastanaga	1 unitat				
32.	Patata	1 unitat petita				
33.	Altres hortalisses (crues o cuinades)	1 unitat				
34.	Llet sencera	1 got				
35.	Llet semidesnatada	1 got				
36.	Llet desnatada	1 got				
37.	Flam, natilles i altres postres làctics	1 unitat				
38.	Postres làctics elaborats a partir de soja	1 unitat				
39.	Yogurt sencer (natural o sabors)	1 unitat				
40.	Yogurt desnatat	1 unitat				

CONTINUA >>>>

41.	Altres llets fermentades (tipus Bio, Actimel...)	1 unitat				
42.	Nata, crema de llet	1 cullerada sopera				
43.	Formatge fresc (tipus burgos)	1 ració individual				
44.	Formatge semi-sec (bola, manxec...)	1 tall				
45.	Formatge sec	1 tall				
46.	Mantega, margarina	1 cullerada sopera				
47.	Llard	1 cullerada sopera				
48.	Maionesa	1 cullerada sopera				
49.	Oli d'oliva	1 cullerada sopera				
50.	Oli de girasol, blat de moro o altres cereals	1 cullerada sopera				
51.	Fruits secs (ametlles, avellanes...)	1 grapat				
52.	Sucre	1 cullerada de postre				
53.	Mel	1 cullerada de postre				
54.	Pastisseria / Bolleria (<i>croissants</i> , pastissos...)	1 unitat				
55.	Galetes (tipus maria)	1 unitat				
56.	Altres tipus galetes	1 unitat				
57.	Caramels i laminadures	1 unitat				
58.	Xocolata	2 porcions				
59.	Begudes refrescants	1 got				
60.	Begudes refrescants <i>light</i>	1 got				
61.	Aigua	1 got				
62.	Cafè o te	1 tassa				
63.	Cervesa, sidra	1 copa				
64.	Vi o cava	1 copa				
65.	Vi dolç, vermut, aperitiu	1 copa				
66.	Licors, brandy, combinats, whisky, vodka	1 copa				
67.	Altres aliments: especificar					
68.						
69.						
70.						