



portafolio

0983 522 997

natymmehia@gmail.com

 **Dr. Marco Albuja Centros Médicos - Centro de Medicina de Estilo de Vida** ...
14 de agosto de 2023 · 🌐

-  GRATIS por tu chequeo escolar:
 -  Desayuno
 -  Diploma firmado por Dr.Marco Albuja.
 -  Premio sorpresa para tu niño.
 -  Obtén el 15% de Descuento con Tarjetas DINERS CLUB
- Por tu... [Ver más](#)



Chequeos Escolares

a la medida de tu hijo

GRATIS

- Desayuno para tu niño.
- Diploma firmado por el Dr. Marco Albuja.
- Premio sorpresa en todos sus chequeos.

S

- Biometría Hemática
- EMO
- Coproparasitario
- Agudeza Visual
- Consulta Médica
- Valoración IMC
- Certificado Médico

VALOR
\$48.20

M

- Biometría Hemática
- EMO
- Coproparasitario
- Agudeza Visual
- Audiometría
- Consulta Médica
- Valoración IMC
- Certificado Médico

VALOR
\$59.40

L

- Biometría Hemática
- EMO
- Coproparasitario
- Imagen Edad Ósea
- Agudeza Visual
- Audiometría
- Consulta Médica
- Valoración IMC
- Certificado Médico

VALOR
\$120.00



15%

DE DESCUENTO CON TARJETAS DINERS

EN CUALQUIERA DE NUESTROS PAQUETES DE CHEQUEO ESCOLAR

*Aplican condiciones

TE INVITAMOS A SER PARTE DE LA RUTA DE LA SALUD



AGENDA TU CITA:

📞 099 5000 960 📞 099 1897 584

Av. Amazonas N44-32 Y Río Coca.

@dralbujacemed

@dralbujacemed

@www.drアルバウジャ.com

Un producto más de 

*Promoción válida del 15 de Agosto al 15 de Septiembre 2023

 **Dr. Marco Albuja Centros Médicos - Centro de Medicina de Estilo de Vida** ...
10 de agosto de 2023 · 🌐

 ¿Ya te moviste hoy?
Moverse cada 20 minutos en el trabajo tiene beneficios increíbles para tu salud.
 Te compartimos estos útiles tips, ponlos en práctica y cuéntanos cómo te sientes. ¡Tu bienestar es nuestra prioridad! 🙌👤

[#SaludEnElTrabajo](#) [#Bienestar](#) [#Movimiento](#) [#Tips](#)



¿Ya te moviste?



- Pararse, estirar manos y pies.
- Descansar la vista de la computadora.
- Mover el cuello de izquierda a derecha.
- Cambiar de posición tu silla.

   Andrés Flores y 12 personas más

2 comentarios 1 vez compartido



PROMOCIONES A TU MEDIDA

S

**GRATIS
PAPANICOLAOU**

- POR TU CONSULTA
Ginecológica

ANTES **\$42.00** HOY **\$30.00**



 **#YoTeCuido**



Promoción Pediatría

Un chequeo anual ayuda al desarrollo adecuado de tu hijo.

\$20.00
PRECIO ESPECIAL

NIÑOS SANOS Y FUERTES

INCLUYE:

- Consulta Pediátrica
- Valoración Odontológica
- Chequeo Visual Computarizado

AGENDA TU CITA:

 099 5000 960

 099 1897 584



www.drアルバuja.com

#YoTeCuido

Un producto más de
 un nuevo vida

Club Dr. Albuja

ALIMENTACIÓN basada en plantas



ZANAHORIA

Tiene un antioxidante que se convierte en vitamina A en nuestro cuerpo. Mejora la salud de la piel y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Migra la VISIÓN Desintoxica el HÍGADO Reduce el riesgo DE CÁNCER

Club Dr. Albuja



CONSEJO DEL DÍA

Los ojos de los bebés **son muy delicados y necesitan cuidados especiales.** Asegúrate de limpiarlos suavemente con una gasa limpia y agua tibia, especialmente **en la mañana y antes de dormir.**

Club Dr. Albuja

AGENDA TU CITA:
📞 099 5000 960
📞 099 1897 584

📱 @ClubDrAlbuja 📷 @clubdralbuja 📺 @clubdralbuja

Club Dr. Albuja



CONSEJO DEL DÍA

La vida moderna **puede ser estresante**, pero es importante recordar que el estrés puede afectar negativamente tú **salud ginecológica.**

Club Dr. Albuja

AGENDA TU CITA:
📞 099 5000 960
📞 099 1897 584

📱 @ClubDrAlbuja 📷 @clubdralbuja 📺 @clubdralbuja

Facebook LIVE TikTok LIVE

15 FEBRERO
MIÉRCOLES

TEMAS:

- » Depresión y ansiedad: ¿La alimentación puede ayudar? ¿Cuáles son sus síntomas?
- » ¿Qué estrategias puede utilizar para manejar la ansiedad y depresión?

8:00 PM por @ClubDrAlbuja





Club Dr. Albuja

DESAYUNOS CON AVENA

INGREDIENTES:

BASE:	COMPLEMENTO:	ENDULZAR:
1/2 taza de hojuelas de avena (No avena en polvo) Nueces y pasas *	1/2 taza Leche de almendras Chia o linaza * Moras o frutillas *	Miel de abeja o plátano *

* Cantidad de ingredientes al gusto



Club Dr. Albuja

BEBIDA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

....

454g de almendras remojadas 12 horas antes.
720ml o 3 tazas de agua.



COMUNICADO
TALENTO HUMANO

Se informa a todo el personal que el la Tlga. Paola Tapia, Asistente de Comercialización, harán uso de sus vacaciones desde el 16 al 23 de agosto del 2023.

Para dar atención a requerimientos del área, comunicarse con el Ing. Luis Pacheco, Jefe de Control de Calidad (E).



LA VENTA DE NUESTROS PRODUCTOS SE REALIZA EN ESTRICTO CUMPLIMIENTO DE LA LEY VIGENTE.

"Entregamos seguridad, calidad y trazabilidad"

CORDÓN DETONANTE	MECHA DE SEGURIDAD	AGENTES DE VOLADURA	EMULSIONES	PENTOLITAS
				

REALIZA TU PEDIDO

 0969093754 / 0982421930

MILENARIUM

2023 Frutos Rojos

por Nataly Milena Mejía Pérez



CONCEPTO PROCESO

Este logotipo está basado en el trazo caligráfico, Milenarium se identifica el nombre de la persona quien lo creó.

Para su desarrollo se ha usado una tipografía blanca ya que el color de fondo es muy vivos en colores azules, rosados y violetas, que refleja elegancia, personalidad y juventud. El color azul se percibe como un símbolo de serenidad y confianza, el rosado significa amabilidad, cortesía, buena educación y color violeta representa la realeza, mezclando así la elegancia y la personalidad que caracteriza un buen vino.

La frescura del diseño, y el colorido utilizado tiene su correspondencia con el vino, transmitiendo así modernidad, fuerza y dinamismo.

MARCA



Esta retícula tiene por objetivo establecer las proporciones del logotipo.

También servirá para constatar si hay distorsiones en el logotipo a partir de la réplica o reproducción.

Guiándonos por ella, podemos reproducir la marca en cualquier soporte, sea cual sea, su dimensión o medio de reproducción.

TIPOGRAFÍA

El logotipo está realizado partiendo de una fuente "Abril Fatface".

ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
opqrstuvwxyz
1234567890

COLOR



La mejor manera para captar clientes

SERVICIOS:

E-Mail Marketing

Redes Sociales y
Community Manager

Diseño WEB

Imagen Corporativa

Whatsapp Masivo

Diseño Gráfico

www.clickmassec.com

PANTONE: C14589
C M Y K: 12, 89, 89, 06 0 0
R G B: 193, 69, 137

PANTONE: 75C0E5
C M Y K: 62,11 0 5,08 0
R G B: 117, 192, 229

PANTONE: 6A5D9F
C M Y K: 67,58 69,14 0 0
R G B: 106, 93, 159



CLICK⁺MASS
marketing digital.

DIFUNDE TU NEGOCIO



Preparate para las fiestas
mostrando a la gente
lo que haces



SERVICIOS:

E-Mail Marketing

Redes Sociales y
Community Manager

Diseño WEB

Imagen Corporativa

Whatsapp Masivo

Diseño Gráfico

www.clickmassec.com



**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

Nutrición

La comida es medicina. Elija predominantemente alimentos integrales a base de fibra y densos en nutrientes. Verduras, frutas, frijoles, lentejas, cereales integrales, nueces y semillas.

**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

Ejercicio

La actividad física regular y constante que se puede mantener diariamente durante toda la vida (caminar, hacer jardinería, flexiones y estocadas) es una pieza esencial de la ecuación de salud óptima.

**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

Estrés

El estrés puede mejorar la salud y la productividad, o puede provocar ansiedad, depresión, obesidad, disfunción inmunológica y más. Ayudar a los pacientes a reconocer las respuestas negativas al estrés, identificar los mecanismos de afrontamiento y las técnicas de reducción conduce a un mayor bienestar.

**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

No consumir sustancias

Los peligros bien documentados de cualquier uso adictivo de sustancias pueden aumentar el riesgo de muchos tipos de cáncer y enfermedades del corazón. Los comportamientos positivos que mejoran la salud incluyen el abandono del consumo de tabaco y la limitación del consumo de alcohol.

**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

Entorno Positivo

La conexión social es esencial para la resiliencia emocional. Los estudios muestran que el aislamiento está asociado con una mayor mortalidad. Tener en cuenta el entorno del hogar y la comunidad del paciente mejora la salud en general.

**Centro de Medicina
DE ESTILO DE VIDA**
by Dr. Marco Albuja

Sueño

La falta de sueño o la mala calidad del mismo pueden llevar a un sistema inmunológico tenso. Identifique comportamientos dietéticos, ambientales y de afrontamiento para mejorar la salud del sueño.

ADICIONALES

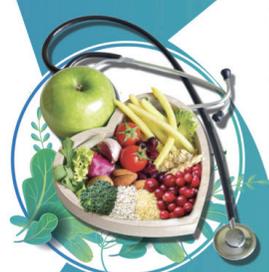
- Entrenador físico, quien acompaña de lunes a viernes hasta finalizar el programa.
- Plan de entrenamiento físico realizado por el deportólogo.
- Fisioterapeuta, para la realización de masajes relajantes, para que el avance en el ejercicio físico sea más óptimo.
- Talleres de cocina, donde se podrá aprender cómo preparar adecuadamente los alimentos.
- Exámenes de laboratorio que se realizarán al inicio y final del proceso.
- Se impartirán charlas por parte del equipo multidisciplinario donde se podrá cubrir dudas y adquirir consejos para mejorar el estilo de vida.
- Soporte continuo a través del grupo de WhatsApp conectado directamente al equipo

6 PASOS PARA TOMAR EL CONTROL DE TU SALUD

- Consume alimentos nutritivos
- Actividad física con regularidad
- Trabaja tus emociones... estrés
- No consumir sustancias
- Ten un entorno positivo
- Duermes al menos 7 horas



CENTRO DE MEDICINA DE ESTILO DE VIDA
by Dr. Marco Albuja



¿QUÉ ES LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA?

La **MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA** es una especialidad médica basada en evidencia, que utiliza una nutrición óptima, basada en plantas y alimentos enteros, uso de actividad física, sueño, hidratación adecuada, cese del tabaco y uso moderado del alcohol, con apoyo psicológico y espiritual, como intervención terapéutica para prevenir, tratar e incluso REVERTIR las enfermedades crónicas relacionadas con el Estilo de Vida, como son la: Prediabetes, Diabetes, Hipertensión Arterial, Hígado Graso, Colesterol y Triglicéridos Altos, Obesidad y Sobrepeso y sus complicaciones.

Deportología:

Se ocupa de todo lo relacionado al deporte desde el punto de vista médico, analizando las reacciones de organismo a la actividad física y todo lo concerniente a enfermedades, lesiones o heridas. La tarea de esta práctica médica es resolver de qué manera se obtienen los mejores resultados en los entrenamientos de competición y por supuesto también en los recreativos ya que todos utilizan el cuerpo de forma intensa y las prácticas tienen que ser saludables para ambas situaciones.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Producir una mejora real en el funcionamiento tanto del cuerpo como de la mente y en la íntima y estrecha relación que existe entre ambas.
- Prevenir y revertir enfermedades que alteran la estabilidad espiritual, emocional, corporal y social.
- Adquirir conocimientos para el mejor manejo de las emociones negativas que se presentan en la vida cotidiana.

multidisciplinario que trabajará con el paciente.

099 5000 960
099 1997 584
informe@dralbuja.com

099 5000 960
099 1997 584
informe@dralbuja.com

Mapa: Av. Amazonas N44 - 8g y Río Coca
Sucursal S. Shyris y Suecia Edif. Renazo
Plaza, PB.

CON EL AVAL DE:

DR. MARCO ALBUJA
CENTROS MÉDICOS

Latin American
Lifestyle Medicine
Association

¿QUÉ ES LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA?

La **MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA** es una especialidad médica basada en evidencia, que utiliza una nutrición óptima, basada en plantas y alimentos enteros, uso de actividad física, sueño, hidratación adecuada, cese del tabaco y uso moderado del alcohol, con apoyo psicológico y espiritual como intervención terapéutica para prevenir, tratar e incluso REVERTIR las enfermedades crónicas relacionadas con el Estilo de Vida, como son la: Prediabetes, Diabetes, Hipertensión Arterial, Hígado Graso, Colesterol y Triglicéridos Altos, Obesidad y Sobrepeso y sus complicaciones.

OBJETIVOS DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

El programa de Medicina del Estilo de Vida tiene el objetivo de enseñar la importancia de la armonía entre los aspectos físicos, sociales, mentales y espirituales de la persona, de esta manera comprender el impacto que cada uno tiene sobre la salud y el bienestar. Todos los tratamientos que el programa Estilo de Vida, buscan alcanzar tres objetivos específicos.

- Motivar de manera efectiva para cambiar el estilo de vida, estableciendo planes de acción en colaboración con el paciente, con un seguimiento adecuado.
- Prevenir recaídas proporcionando soporte y tratamientos adecuados, trabajando con un equipo multidisciplinario para atender al paciente desde todos los frentes necesarios.
- Desarrollar herramientas que permitan mantener las conductas aprendidas en el programa para que los cambios sean permanentes.

PROFESIONALES

Dr. Marco Albuja

El Dr. Marco Albuja quien con amplia experiencia sabe que la salud se obtiene cuando presentamos estabilidad entre alma, mente, cuerpo y entorno social. Es muy importante trabajar cada área por lo que para la presente intervención lo acompañar:



Endocrinología:

El sistema endocrino es un sistema glandular completo. Las glándulas fabrican las hormonas y éstas son sustancias que ayudan en el control de las actividades en el cuerpo. Las hormonas son las responsables de controlar la reproducción, el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo. Las hormonas también controlan la forma en que una persona reacciona al ambiente que le rodea y ayudan a proporcionar la cantidad adecuada de energía y nutrición que el cuerpo necesita para funcionar.

Nutriología:

Una dieta variada y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental para conseguir una buena salud. La nutrición es el proceso por el que el cuerpo obtiene los elementos necesarios para funcionar a través de los alimentos.

Psicología:

Muchos pesares se manifiestan por una vida agitada, teniendo que lidiar con el estrés, el cansancio, el agotamiento y muchas presiones que da el mundo que nos rodea, por lo que se opta por recurrir a la Psicología como una forma de olvidar todas estas tensiones, ayudando a resolver los problemas para relacionarnos con otras personas o bien resolver los problemas de la vida cotidiana.

Deportología:

Se ocupa de todo lo relacionado al deporte desde el punto de vista médico, analizando las reacciones de organismo a la actividad física y todo lo concerniente a enfermedades, lesiones o heridas. La tarea de esta práctica médica es resolver de qué manera se obtienen los mejores resultados en los entrenamientos de competición y por supuesto también en los recreativos ya que todos utilizan el cuerpo de forma intensa y las prácticas tienen que ser saludables para ambas situaciones.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Producir una mejora real en el funcionamiento tanto del cuerpo como de la mente y en la íntima y estrecha relación que existe entre ambas.
- Prevenir y revertir enfermedades que alteran la estabilidad espiritual, emocional, corporal y social.
- Adquirir conocimientos para el mejor manejo de las emociones negativas que se presentan en la vida cotidiana.

CENTRO DE MEDICINA DE ESTILO DE VIDA
by Dr. Marco Albuja



NUNCA ES TARDE PARA

Ecuadorian Lifestyle MEDICINE ASSOCIATION

Dr. Marco Albuja
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

099 844 8009
mescobar@dralbuja.com
Av. Shyris y Suecia - Edificio Renazo Plaza, PB

Un producto más de **hacer un nuevo estilo de vida**

CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA



Lorem ipsum dolor sit amet, con

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adi

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, cons ectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat mala.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad molestie consequat,

099 844 8009

mescobar@drアルバ.com

Av. Shyris y Suecia - Edificio Renazo Plaza, PB

Un producto más de vida

