



THE FIVE WELLNESS PROGRAM



NUTRICIÓN



SUEÑO



ATENCIÓN PLENA



EJERCICIO



**CONEXIONES
SOCIALES**

UN PROGRAMA DE

MND
CONNECTIONS

¿QUÉ ES THE FIVE?

NUESTRA METODOLOGÍA SE BASA EN 5 PILARES DEL BIENESTAR QUE HAN PROBADO SER LOS MÁS IMPORTANTES PARA MANTENER EN BALANCE NUESTRO BIENESTAR, A LO LARGO DE LAS SEMANAS TE GUIAREMOS PARA QUE TRABAJES SOBRE ESTOS 5 PILARES CON GUÍAS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA IMPLEMENTAR DÍA A DÍA



Ejercicio físico : Programaciones semanales de ejercicio de 3 rutinas + 1 clase virtual todos los sábados 9 a.m.



Atención plena Ejercicios semanales para aprender a estar presentes, prácticas sencillas para incorporar en tu día a día



Entrenamiento invisible Guías sobre los aspectos “invisibles” del entrenamiento para aprender a recuperar mejor tu cuerpo y sacar mayor provecho del entrenamiento



Nutrición Tips, recetas & menús básicos para implementar poco a poco una mejor nutrición a tu estilo de vida

C O S T O S

EL PROGRAMA ES 100% VIRTUAL A TRAVÉS DE UN EBOOK CON TODOS LOS EJERCICIOS EXPLICADOS MEDIANTE VIDEOS REALIZADOS POR NUESTRO EQUIPO PARA EL PROGRAMA, EL ACOMPAÑAMIENTO SE REALIZA MEDIANTE GRUPOS DE WHATSAPP EXCLUSIVOS PARA CADA UNA DE LAS EMPRESAS PARTICIPANTES



THE FIVE CUENTA CON +500 PERSONAS DENTRO DEL PROGRAMA EN DISTINTAS EMPRESAS DEL PAÍS *

BÁSICO USD\$25/MES :

- Programación 4 semanas mediante e - book
- 1 clase virtual semanal
- Coaching & seguimiento

MEDIO USD\$60/MES :

- Programación 4 semanas mediante e - book
- 1 clase virtual semanal
- 1 programa de nutrición general ó 2 sesiones de health coaching
- Coaching & seguimiento
- Material adicional en video exclusivo para el cuidado de la salud mental

FULL USD\$85/MES :

- Programación 4 semanas mediante e - book
- 1 clase virtual semanal
- 1 cita de nutrición virtual
- 2 sesiones de health coaching
- Material adicional en video exclusivo para el cuidado de la salud mental

* Precios por persona, Cada empresa recibe su asesoramiento personalizado, el pago puede ser realizado por cada colaborador o bien directamente por la empresa

NUESTRO EQUIPO



FERNANDA GUILLÉN

- Fundadora
- MBA, Digital Marketing
- +12 años de experiencia en la creación de políticas de salud pública
- Public & TED speaker
- Líder de los eventos de psiquiatría más importantes de la región de Centroamérica
- Coach de bienestar certificada
- Perfil LikedIn : <https://bit.ly/3fpjp8w>



NANCY CAMACHO

- Co - Fundadora
- Promotora de la salud física
- Especialista en entrenamiento personal
- Entrenadora en la Cadena de gimnasios Multispa
- Certificada para trabajar con poblaciones especiales
- Directora del equipo de salud física de Mind Connections CR



KARINA FALLAS, MD

- Psiquiatra
- Especialista en trastornos afectivos
- Especialista en poblaciones especiales : Oncológicos y mujer
- Asesor principal de salud mental para Mind Connections CR
- +20 años de práctica clínica
- Speaker en múltiples eventos nacionales e internacionales

RED DE PROFESIONALES :

Trabajamos con cerca de 50 profesionales de la salud física y mental, incluyendo expertos en salud mental reconocidos internacionalmente , para asegurarnos de brindar un entrenamiento con calidad única y especializada