



# vitality PLAN

El programa científico y personalizado para convertir tu estrés en vitalidad y bienestar

¿Te sientes a menudo bajo de energía, cansado o irritable?, ¿Estas frecuentemente de mal humor, ansioso o preocupado?, ¿Coges fácilmente resfriados, gripe u otras leves enfermedades?, ¿Te cuesta concentrarte en lo que haces?, ¿Tienes dolores de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos?, ¿Duermes mal?

Si experimentas algunas de estas circunstancias, es muy probable que tu vitalidad y bienestar hayan dejado el paso a excesivo estrés. En nuestra vida, todos pasamos por momentos así.

Hace unos 25 años, las investigaciones científicas del equipo dirigido por del Dr. **Hans Selye**, padre y reconocido líder mundial de los estudios sobre el estrés, demostraron que no todas las soluciones son igualmente eficaces para todos, dado el carácter **subjetivo** de la respuesta del individuo al estrés y a su concepto **personal** de bienestar. Así que, por ejemplo, la relajación puede ayudar algunos pero no otros; reducir las actividades diarias puede ser útil para cierta persona pero inútil para otra.

**VitalityPlan** es un novedoso programa **personalizado**, desarrollado y comprobado científicamente por el instituto fundado por el Dr. Selye, aplicado con éxito ya desde mas de 20 años en varios países por mas de 140.000 personas y disponible **ahora en España**. Este programa de vanguardia explora tu naturaleza única y, dentro de un marco científico, crea tu prescripción personalizada de manejo de estrés y recuperación de salud, bienestar y vitalidad, tanto en la vida privada como en la profesional.

## El programa

A través del programa, aprenderás las herramientas más eficaces para convertirte en dueño de tu estrés y bienestar. El programa dura **6 semanas**. Cada semana tendrás una sesión de una hora de consulta y coaching con uno de nuestros expertos. Lo aprendido en la sesión lo aplicarás ya durante el resto de la semana, empezando inmediatamente a reducir el estrés, a recuperar bienestar y a sentirte mejor.

- **Semana 1** • Aprendes los 4 revolucionarios conceptos que transformarán el estrés en tu aliado
- **Semana 2** • Descubres tu *Cociente de Vitalidad* y tus *Tipos de Estrés*
  - Creas tu *Receta anti-estrés* y tu *Objetivo de Bienestar* personalizados, basándote en la *Habilidad Vital* científicamente más eficaz para tu *Tipo de Estrés*
- **Semana 3-6** • Defines tu *PPB (Plan Personal de Bienestar)*, un plan de acción concreto, específico y personalizado para conseguir tu *Receta anti-estrés* y tu *Objetivo de Bienestar*
  - Aplicas tu *PPB* a tu rutina diaria dedicándole pocos minutos al día para empezar desde inmediato a sentirte mejor

## Los resultados

Tanto los jóvenes como la gente mayor, tanto los directivos como las amas de casa, tanto los trabajadores como otros profesionales que han emprendido este programa han conseguido en **pocos meses** resultados importantes como: mayor salud, incremento de la energía y vitalidad, mejor calidad de vida, mejor equilibrio entre vida privada y profesional, mejor forma física, disminución de las molestias o enfermedades producidas por el estrés mayor sentido de satisfacción.

*El programa ha funcionado para miles de personas y **funcionará para ti** también*

[www.estres-bienestar.com](http://www.estres-bienestar.com)

**Paolo Cesco** - Entrenador Personal en manejo de estrés y bienestar  
Certificado por **Fundación Hans Selye - Instituto Canadiense de Estrés**

Paseo de Gracia 42, 2º - 08007 Barcelona - ☎ 616 457 091 - [info@estres-bienestar.com](mailto:info@estres-bienestar.com)