OneLife CLINIC By Ana Moreira | SHERATON EST. 1937

EN COLABORACIÓN CON

**Sheraton Porto Hotel & Spa**

# Programas de Longevidad

Conocer su cuerpo hoy, para decidir mejor mañana.



CHEQUEO DE MEDICINA AVANZADA

## LONGEVIDAD EPIGENÉTICA COMPLETA

*Los exámenes epigenéticos pioneros más específicos para modificar su exposoma.*

### CONSULTAS

**Consulta de Longevidad**
Dra. Ana Moreira
Consulta sin límite de tiempo: historia clínica, sueño, alimentación y estilo de vida, con definición de los exámenes y de la estrategia de longevidad.

- **Consulta de Reevaluación**
  Dra. Ana Moreira
  Con los resultados de los exámenes, entrega del plan escrito: acciones, orden, duración y resultados esperados.
- **Consulta de Salud Intestinal y Hormonal**
  Dra. Aida Mendes Moreira
  Abordaje funcional del equilibrio hormonal e intestinal, con foco en la suplementación y en el envejecimiento saludable.
- **Consulta de Seguimiento**
  Dra. Aida Mendes Moreira
  Revisión de los resultados y ajuste del plan hormonal e intestinal.
- **Consulta de Medicina Dental**
  Dra. Aurélie Mariani
  Evaluación oral completa de dientes, encías, mordida, articulación de la mandíbula, microbioma oral y materiales, porque la salud de la boca influye en la inflamación y en la salud de todo el cuerpo.

### CONSULTORÍA

- **Consultoría en Educación Alimentaria, Nutricional y Salud Intestinal**
  Maria Alejandra Nuñez Araújo
  Educación alimentaria con estrategias antiinflamatorias y de biorregulación intestinal, a medida de cada persona.

### PRUEBAS Y ANÁLISIS

- **Examen de Metales Pesados**
  Evaluación de la carga de metales pesados en el organismo.
- **Evaluación de Composición Corporal**
  Masa muscular, masa grasa e hidratación, por bioimpedancia.
- **Microbioma Intestinal Extended**
  Análisis ampliado de la flora intestinal.

### TESTS GENÉTICOS* Y EPIGENÉTICOS

**Test de Nutrigenética***
Cómo metaboliza su organismo los alimentos, según su perfil genético*.

**Test Genético* de Suplementos y Vitaminas**
Qué vitaminas y suplementos aprovecha realmente su organismo.

**Test Genético* de Longevidad Saludable**
Predisposición genética* en ocho procesos del envejecimiento.

**Test Genético* de Rendimiento Deportivo**
Rendimiento físico, recuperación y riesgo de lesión, según sus genes.

### SEGUIMIENTO

- **Gestora de Paciente Dedicada**
  Un contacto único desde el primer hasta el último día del programa.
- **Informe Integrado de Resultados**
  Síntesis de todos los exámenes en un único documento.

**Plan Personalizado de Longevidad**
Plan escrito para casa y para la clínica, entregado al final.

Más información
**onelifeclinic.pt**

RESERVAS
**+351 932 348 037**

# Cómo transcurre el programa

*Los exámenes epigenéticos pioneros más específicos para modificar su exposoma.*

El protocolo Infinito parte de la misma base y llega más lejos. Añade la edad biológica epigenética, la microbiota intestinal, el perfil hormonal completo y la composición corporal, incluye sesiones de tratamiento durante la estancia y termina con la reevaluación médica y la entrega de un plan personalizado por escrito. Cada etapa la conduce un profesional de OneLife Clinic, con una gestora de paciente asignada desde el primer contacto.

## 1 Antes de la llegada

Tras la reserva, recibe un cuestionario de salud y puede enviar los análisis y exámenes más recientes. La gestora de paciente organiza el calendario de las consultas, las extracciones y los tratamientos según su estancia.

## 2 Consultas y consultoría

**Consulta de Longevidad** Dra. Ana Moreira
Consulta deliberadamente larga, sin límite de minutos, con la fundadora y directora clínica de OneLife. Recorre la historia clínica, el sueño, el trabajo, la alimentación, lo que cambió cuando surgieron los síntomas y los tratamientos ya realizados. Al final, indica los exámenes adecuados al caso y define la estrategia de longevidad.

**Consulta de Salud Intestinal y Hormonal** Dra. Aida Mendes Moreira
Abordaje clínico funcional y personalizado, con especial interés en la modulación hormonal, la suplementación y el envejecimiento saludable. Evalúa el eje intestinal y el equilibrio hormonal en conjunto, para optimizar la salud y no solo tratar síntomas.

**Consulta de Medicina Dental** Dra. Aurélie Mariani
La boca es la puerta de entrada a la salud de todo el cuerpo. La consulta realiza una evaluación oral completa de los dientes, las encías, la mordida, la articulación temporomandibular, el microbioma oral y los tratamientos anteriores; analiza la biocompatibilidad de los materiales y los focos de inflamación crónica que pueden influir en la inmunidad y en el bienestar general; y termina con una planificación personalizada. Dirigida por la Dra. Aurélie Mariani, que vincula la salud oral con la salud sistémica a través de la alimentación, la respiración, el microbioma y la salud de las encías.

**Consultoría en Educación Alimentaria, Nutricional y Salud Intestinal** Maria Alejandra Nuñez Araújo
Acompañamiento individualizado, presencial u online, centrado en la biorregulación intestinal y en estrategias alimentarias antiinflamatorias, respetando la singularidad biológica, emocional y social de cada persona. Coach de salud y nutrición formada en el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York y coautora del libro Microbiota, Reset em 5 Passos.

## 3 Evaluación y pruebas

Los tests genéticos* y epigenéticos usan una muestra de saliva, sin dolor y sin preparación, y solo hace falta realizarlos una vez en la vida.

**Examen de Metales Pesados**
Evaluación de la carga de metales pesados en el organismo.

**Evaluación de Composición Corporal**
Masa muscular, masa grasa e hidratación, por bioimpedancia.

**Microbioma Intestinal Extended**
Análisis ampliado de la flora intestinal.

**Test de Nutrigenética***
Revela cómo su organismo metaboliza grasas, hidratos de carbono y proteínas, cómo regula el apetito, cuál es su cronotipo y qué ejercicio es más eficaz para su peso. Traduce el perfil genético* en información sobre el metabolismo de los nutrientes, como base para la educación alimentaria.

**Test Genético* de Suplementos y Vitaminas**
Indica la compatibilidad de su organismo con 45 compuestos, entre 7 vitaminas y 38 suplementos como omega 3, coenzima Q10, magnesio o curcumina. Muestra lo que aporta un beneficio real y lo que puede dispensar, para una suplementación criteriosa y sin gastos innecesarios.

**Test Genético* de Longevidad Saludable**
Evalúa la predisposición genética* en ocho procesos del envejecimiento: síndrome metabólico, grasa visceral, destoxificación hepática, estrés oxidativo, neurotransmisores, inflamación crónica, acortamiento de los telómeros y riesgo neoplásico. Es la base de una estrategia de longevidad personalizada en nutrición, suplementación y hábitos.

**Test Genético* de Rendimiento Deportivo**
Perfil genético* del rendimiento físico: tipo de fibra muscular, potencia y resistencia, riesgo de lesión, recuperación y respuesta a la creatina, a la cafeína, a la beta alanina y a los nitratos.

## 4 Resultados y seguimiento

Los resultados de los tests genéticos* están disponibles en unos 20 días laborables, ya después de la estancia; la lectura médica de todos los resultados forma parte de su plan.

**Consulta de Reevaluación** Dra. Ana Moreira
Consulta de seguimiento con los resultados de los exámenes: el plan queda más preciso y se entrega por escrito, con las acciones, su orden, la duración y los resultados esperados.

**Consulta de Seguimiento** Dra. Aida Mendes Moreira
Consulta de seguimiento con los resultados de los exámenes, para ajustar el plan hormonal, intestinal y de suplementación.

**Gestora de Paciente Dedicada**
Un contacto único desde el primer hasta el último día del programa.

**Informe Integrado de Resultados**
Síntesis de todos los exámenes en un único documento.

**Plan Personalizado de Longevidad**
Plan escrito para casa y para la clínica, entregado al final.

* Todos los exámenes y tratamientos están sujetos a evaluación médica previa. Programa personal e intransferible; el calendario se ajusta a la disponibilidad de cada participante.

**OneLife Clinic** · Avenida da Boavista, 1679, 1.° andar, Oporto
+351 932 348 037 · info@onelifeclinic.pt · onelifeclinic.pt

Conozca la clínica
**www.onelifeclinic.pt**
Reservas: **+351 932 348 037**

* Los programas incluyen evaluación médica personalizada; los exámenes complementarios se realizan con laboratorios asociados. Licencia de Funcionamiento ERS n.° 22827/2023.