

# Programa de tratamiento psicológico y ejercicio para bajar peso

## Tratamiento psicológico

Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria

## Ejercicio físico

Servicio de Medicina Deportiva y Rehabilitación

Semana 1

- **Sesión inicial**  
Valoración nutricional  
Evaluación de hábitos y registro de conducta alimentaria

Consulta psicológica

- **Valoración física**  
Estudio composición corporal  
Valoración estado físico  
Elaboración programa de ejercicio

Semana 2

Comida supervisada

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 3

- **Terapia psicológica**

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 4

Comida supervisada

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 5

Comida supervisada

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 6

- **Consulta de nutrición**

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 7

Comida supervisada

3 sesiones de ejercicio adaptado

Semana 8

- **Consulta de resultados psicológica y de rehabilitación**  
Informe  
Programa domiciliario