



+

# KEVAL

NUTRITION & WELLNESS CENTER

**LA SALUD COMO BASE. LA EXCELENCIA COMO RESULTADO.**

[www.keval.es](http://www.keval.es)

# TRABAJAMOS PARA CONSEGUIR LA MEJOR VERSIÓN DE CADA DEPORTISTA



La exigencia del fútbol aumenta, cada vez es un deporte más físico donde la fuerza, la resistencia y la capacidad de llegar con energía a los últimos minutos del partido es crucial para el futbolista.

Las carreras de los futbolistas son cortas y es crucial mantenerse al primer nivel durante los años que dura su etapa profesional, y alargar la misma el máximo tiempo posible.



# ALIMENTACIÓN ESTRUCTURADA Y PERSONALIZADA SEGÚN NECESIDADES

Los deportistas de élite se ven expuestos a competiciones, entrenamientos y exigencia tanto emocional como física que alteran el equilibrio de factores tan importantes como el descanso, la recuperación muscular, la concentración en los partidos o las lesiones.

Esto los hace llevar su cuerpo al límite y existen alteraciones hormonales y metabólicas imposibles de abordar sin un conocimiento de base y un entendimiento integral del organismo, en cada futbolista y en cada fase en la que se encuentre de la competición necesitará una estrategia nutricional u otra.



# EXPERIENCIA KEVAL WELLNESS



La capacidad de conocer la importancia de cada sistema hormonal, de cada sistema metabólico, de la respuesta del organismo ante el entrenamiento, ante el estrés, ante el agotamiento, etc **nos permite desarrollar las mejores estrategias para conservar la salud del futbolista**, evitar lesiones y llevar al más alto nivel de rendimiento deportivo al futbolista.

1

Servicio médico-nutricional **destinados a conseguir la plenitud de cada deportista**

2

La **experiencia de más de 15 años** trabajando con deportistas de élite

3

Estrategias destinadas a **conseguir los objetivos y necesidades** de cada futbolista

4

**Abordaje integral** de nutrición, medicina, suplementación

5

**Equipo Multidisciplinar**

NO TE CONFORMES CON LO NORMAL, **CONSIGUE LO EXTRAORDINARIO.**

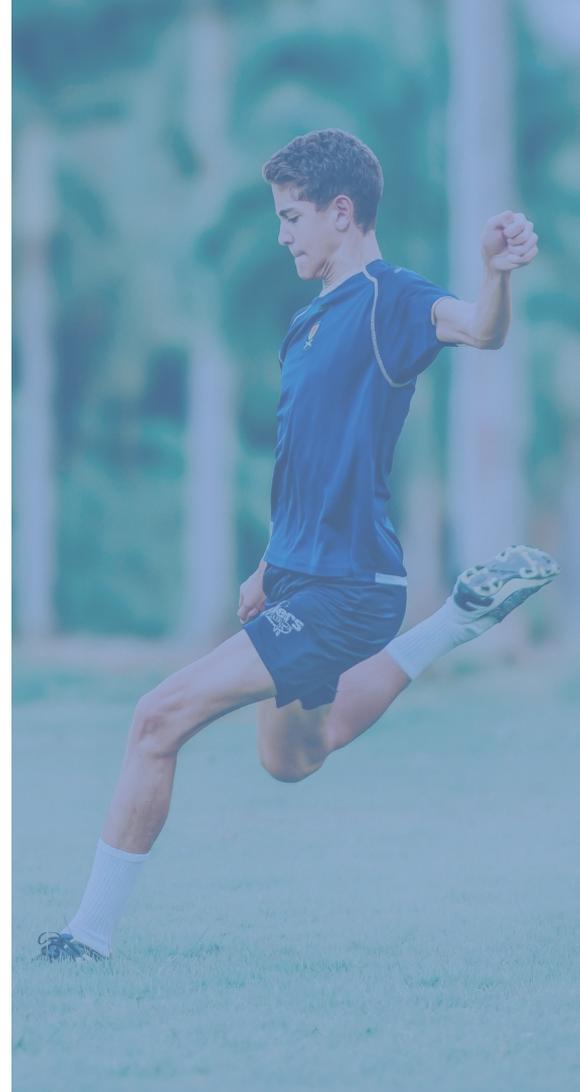


## ¿CÓMO LO HACEMOS?



El éxito es la adaptación de los mejores conocimientos nutricionales al club y a los jugadores. Por eso nuestra forma de abordar la nutrición y la salud siempre está basada en la adaptación

1. **Análisis** del estado general de la plantilla.
2. **Valoración y planteamiento** de mejoras adaptadas a la situación y contexto actual del club y sus necesidades
3. Trabajo directo y **formación del equipo** médico-nutricional del club.
4. Trabajo **individual con cada futbolista** a partir de las analíticas
5. Contacto directo entre **Coach nutricional y futbolista** para **evaluar y hacer seguimiento** a las distintas estrategias implementadas.



# ¿CÓMO LO HACEMOS?

## ENCUESTA

Para deportistas de élite

## VISITA MÉDICA

Historia clínica, lectura de resultados, resolución de dudas...

## PLAN MÉDICO & NUTRICIONAL

Diseño de estrategia nutricional y suplementación personalizada.



## ANALÍTICAS COMPLETAS

Parámetros y valores analíticos determinados por el Dr. Antonio Hernández

## INFORME MÉDICO & NUTRICIONAL

Abordaje desde la comprensión de los resultados analíticos

## ALIMENTACIÓN ESTRUCTURADA

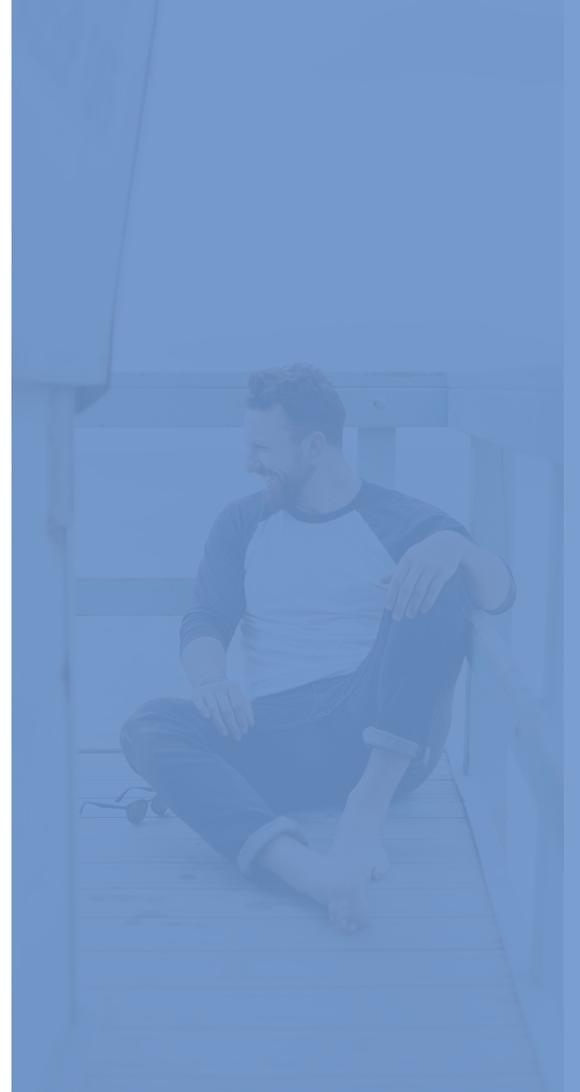
En base a los partidos y competiciones

# ENCUESTA



Primero reclutamos toda la información necesaria para entender el contexto del deportista:

- **hábitos**
- **sensaciones**
- **evoluciones**
- **estado emocional**
- **ámbito sexual**
- **descanso**
- **objetivos**
- **etc**



# ANALÍTICAS COMPLETAS



Nos permite **determinar el estado del deportista**, observar posible estados de sobreentrenamiento, realizar estrategias nutricionales según la fase de entrenamiento en la que se encuentre, establecer adaptaciones nutricionales para las cargas de trabajos y periodos de competición.

Pero sobretodo y **más importante la salud del atleta.**

Las analíticas son las más completas, con parámetros del metabolismo proteico, perfil lipídico, pruebas hematológicas, metabolismo del hierro, parámetros hormonales, valores relacionados con la hidratación, el estrés metabólico, etc



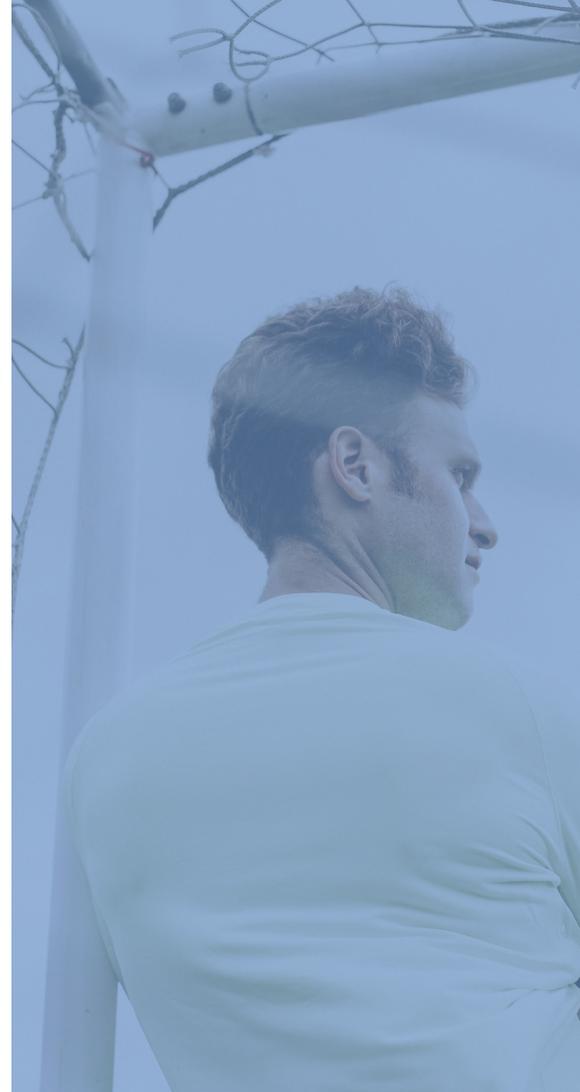
# VISITA MÉDICA



A través de la lectura de las pruebas realizadas en las analíticas, podemos encontrar **problemas fisiológicos** que de forma reiterativa pueden afectar al rendimiento del futbolista.

## 1 | SOBREENENTRAMAMIENTO MUSCULAR

El futbolista con marcadores que indiquen un sobre entrenamiento y que conlleve a una rotura muscular, puede verse afectado su sistema inmunitario, renal, hormonal...



# VISITA MÉDICA

## 2 | HIPOTIROIDISMO SUBCLÍNICO

Patología normal en el futbolista profesional que se somete a alta carga de partidos durante el año, alta carga de estrés oxidativo celular y sin control nutricional ni suplementación externa

## 3 | DESEQUILIBRIO EN HORMONAS SEXUALES

Un problema típico en los futbolistas, sobre todo tras los picos de forma es la alteración del ratio testosterona-estradiol y testosterona-cortisol.

### Los efectos en el futbolista pueden ser:

- **Aumento de peso** a expensas de líquido.
- **Dificultad para un buen rendimiento** en el entrenamiento matutino.
- **Cambios emocionales**, inseguridades, pensamientos obsesivos intrusivos...
- **Falta de concentración**, en los últimos minutos de los partidos..

### Los efectos en el futbolista pueden ser:

- **Pérdida de masa muscular** o dificultad para realizar ganancia de esta.
- Falta de potencia y recuperación muscular.
- Disminución de la **agresividad emocional y seguridad emocional** necesaria en todo futbolista.
- Predisposición a lesiones.
- **Picos de forma muy cortos** y poco sostenibles en el tiempo.

# VISITA MÉDICA

## 4 | DESEQUILIBRIO SISTEMA NERVIOSO

El sobre agotamiento del sistema nervioso es uno de los efectos más temibles por los futbolistas.

### Los efectos en el futbolista pueden ser:

- Dificultad para reclutar fibras musculares.
- **Problemas para liberar adrenalina** e iniciar la activación neuromuscular, desde los primeros minutos del partido.
- **Depresión e insomnio.**
- **Inflamación sistémica.**

## 5 | RESISTENCIA A LA INSULINA

Problema común en los futbolistas, debido a la pérdida de sensibilidad en los receptores musculares a la insulina, dietas no controladas, inflamación sistémica y falta de trabajo muscular anaeróbico.

### Los efectos en el futbolista pueden ser:

- **Aumento de peso** a expensas de líquido.
- **Dificultad para un buen rendimiento** en el entrenamiento matutino.
- **Cambios emocionales**, inseguridades, pensamientos obsesivos intrusivos...
- **Falta de concentración**, en los últimos minutos de los partidos..

# INFORME MÉDICO & NUTRICIONAL



La clave del abordaje se encuentra en la unión de la **situación fisiológica** del futbolista, **contexto** y valoración de los **resultados de las analíticas**.

Todos los metabolismos y sistemas hormonales trabajan a marchas forzadas en los deportistas de élite y **deben buscar el equilibrio entre ellos**.

Es primordial en este momento la perfecta estructuración de la nutrición, suplementación, descanso y técnicas dirigidas a promocionar la **homeostasis** en el futbolista que permita conservar el pico de forma sin caer en desequilibrios hormonales, inmunes, bioquímicos o lesiones.

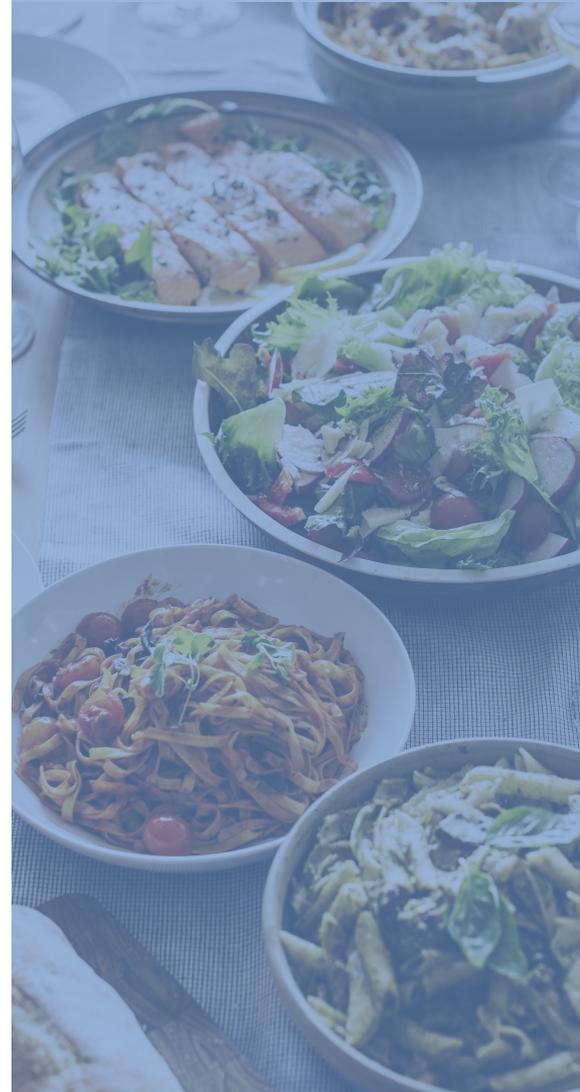


# PLAN MÉDICO & NUTRICIONAL



Todos los planes están enfocados a **mejorar la eficacia de los entrenamientos** y llegar al partido en el punto más alto de **carga, recuperación y energía.**

La **nutrición** adaptada a la necesidad de cada jugador son la clave, junto el descanso y la programación del entrenamiento **para evitar caer en lesiones y alteraciones de los sistemas que puedan afectar directamente el rendimiento del deportista**



# ALIMENTACIÓN ESTRUCTURADA



El éxito es en **adaptar nuestros conocimientos** a la realidad del futbolista y del club para conseguir adaptar las mejores opciones que engloben todo el contexto a cada situación.

Esto nos permite apoyar la nutrición en las siguientes **herramientas fisiológicas**:

- Ayuno Intermitente
- Supercompensación **Hidrato de Carbono – Grasas**
- Promoción **Autofagia**
- Flexibilidad Hormonal-Metabólica
- Promoción **Detoxificación Celular**
- Promoción sensibilidad a los **receptores de Insulina**
- Modulación del **Sistema Inmunológico**
- Correcto Funcionamiento **Cápsula Suprarenal**
- Equilibrio del **Sistema Nervioso**





EXCELENCIA. FUERZA. ENERGIA. SALUD. BIENESTAR.

**KEVAL**

# ALGUNOS DE NUESTROS CLIENTES

**Javi Martínez**

Bayern de Múnich



**Ibai Gómez**

Athletic Club



**Alejandro Gálvez**

Rayo Vallecano



# ALGUNOS DE NUESTROS CLIENTES

**Roberto Torres**

C.A Osasuna

**Raúl García**

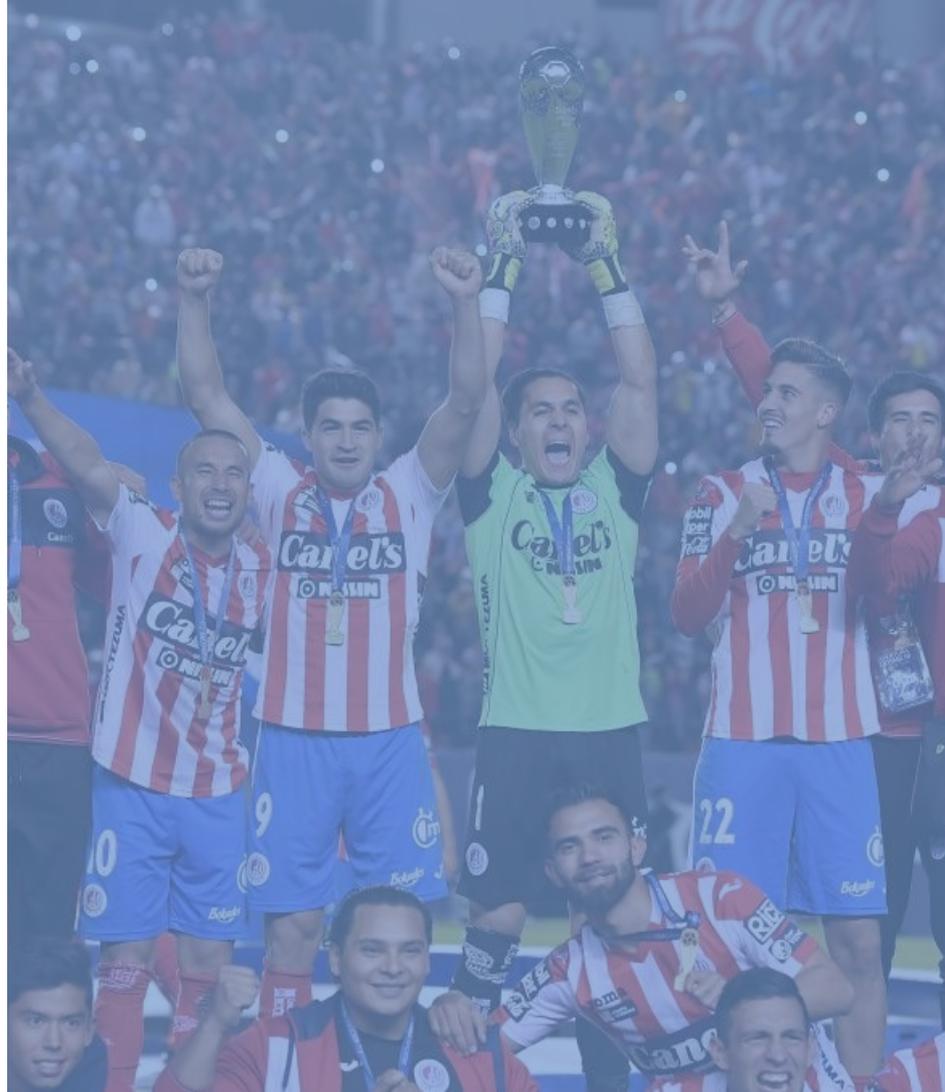
Athletic Club

**Alfonso Pedraza**

Villarreal C.F



# ATLÉTICO DE SAN LUIS [MÉXICO]



LA MEJORÍA DEL RENDIMIENTO  
DEBE SER LA **CONSECUENCIA NATURAL**  
**DE LA PLENITUD DEL DEPORTISTA**



# DIRECTOR MÉDICO

## Dr. Antonio Hernández

Máximo responsable del servicio médico nutricional con **más de 15 años de experiencia** en trabajo con deportistas profesionales de todos los ámbitos deportivos.

Licenciado en **Medicina y Cirugía** por la Universidad de Valencia y Especialista en **Medicina Estética, Nutrición y Antienvjecimiento.**

Másteres en **Nutrición Ortomolecular** y **Medicina Natural e Integrativa.**

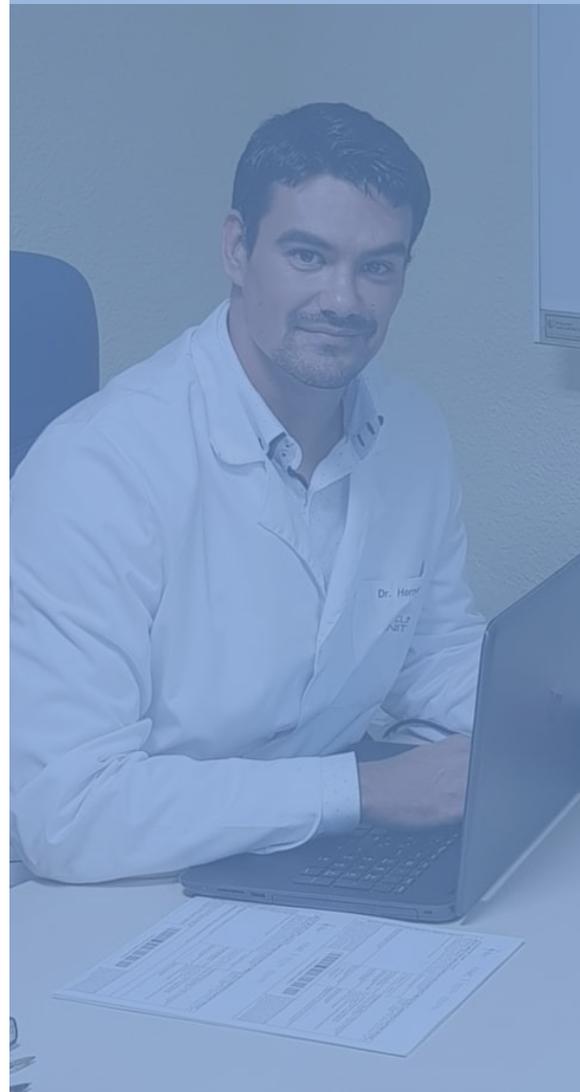
Ponente en múltiples seminarios y comunicador/divulgador reconocido en YouTube.



@dr.ahernandez



drhernandez



# COACH Y ASESOR DEPORTIVO

## Endika Montiel

Coach y asesor **especialista en la optimización del rendimiento del futbolista** (nutrición, suplementación y entrenamiento) con años de experiencia.

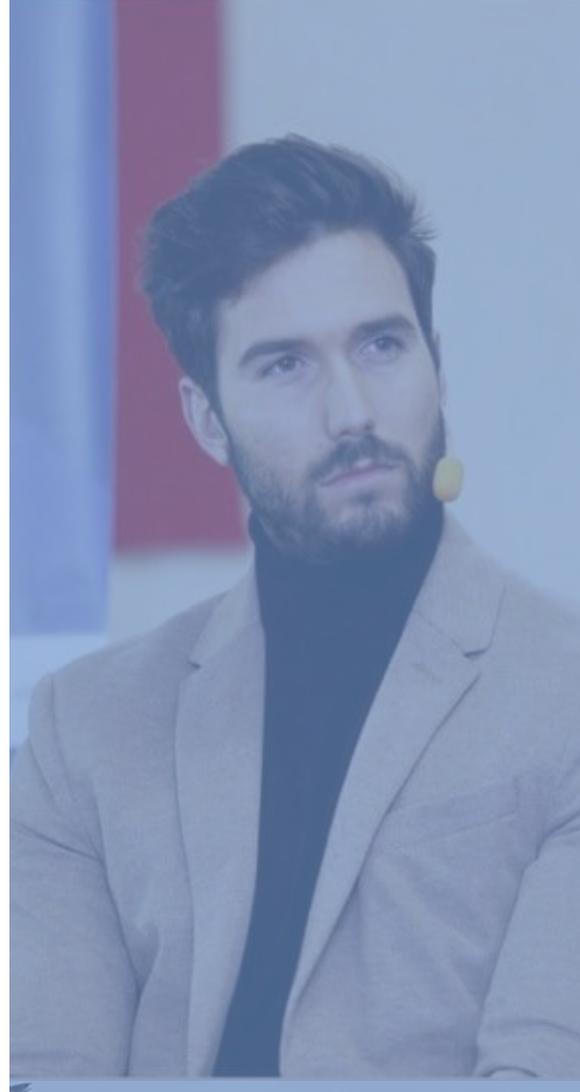
### Técnico superior en Nutrición.

Certificado oficialmente por la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB).

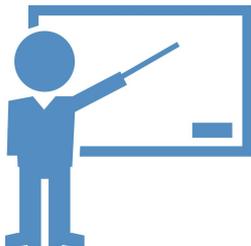
Ponente en múltiples seminarios relacionados con el rendimiento y la adaptación del deportista a la competición.



@endika\_montiel



# EQUIPO DE NUTRICIÓN



Todo el equipo de nutrición a recibido una formación de duración anual impartida directamente por el **Dr. Antonio Hernández.**

**Lucía Pedrotti** @lic.luciavictoria

**Rubén Lechuga** @rubenlechugaoficial

**Verónica Sobrino** @vnutricion

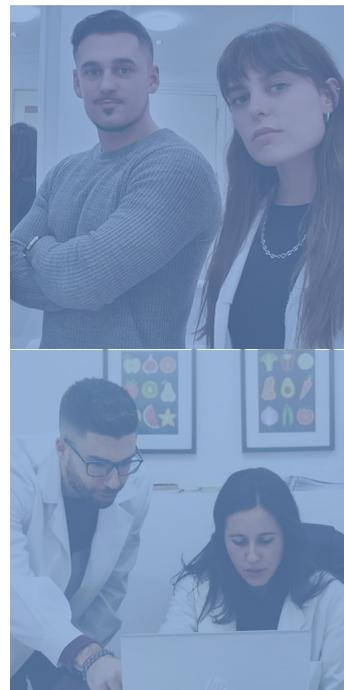
**Víctor Bustamante** @lvictorbustamante

**Dietista Nutricionista**

**Dietista Nutricionista**

**Técnico Superior en Dietética**

**Técnico Superior en Dietética**



# KEVAL<sup>+</sup>

NUTRITION & WELLNESS CENTER

[www.keval.es](http://www.keval.es)



[hola@keval.es](mailto:hola@keval.es)



[@kevalwellness](https://www.instagram.com/kevalwellness)



[@kevalwellness](https://www.facebook.com/kevalwellness)



[/drhernandez](https://www.youtube.com/drhernandez)