



**¿Quieres optimizar tu salud y rendimiento?**

**Descubre cómo la terapia de oxígeno hiperbárico puede transformar tu bienestar**

Sigue deslizando para conocer los beneficios y cómo incorporar esta innovadora terapia en tu rutina diaria.

# ¿Qué es la terapia de oxígeno hiperbárico?

## 1 Respiración de oxígeno puro

La TOHB implica respirar oxígeno 100% puro en una cámara presurizada.

## 2 Mayor absorción de oxígeno

Permite que más oxígeno se disuelva en la sangre y llegue a los tejidos.

## 3 Beneficios múltiples

Mejora la recuperación deportiva, cicatrización de heridas y reduce el estrés oxidativo.



# Frecuencia y duración óptimas

## Frecuencia recomendada

Inicia con 2 a 5 sesiones por semana. Ajusta según tus objetivos específicos y recomendaciones médicas.

## Duración de las sesiones

Las sesiones típicas duran entre 60 y 90 minutos. Sigue siempre las indicaciones de un profesional de la salud cualificado.

# Incorporando TOHB en tu rutina diaria

1

## Planificación

Programa las sesiones en momentos que se adapten a tu estilo de vida. Elige horarios que te permitan relajarte después.

2

## Combinación con otras actividades

Complementa la TOHB con yoga, meditación o ejercicio moderado para potenciar los beneficios.

3

## Hidratación y alimentación

Mantente bien hidratado y consume una dieta rica en antioxidantes para maximizar los beneficios de la terapia.

4

## Descanso y recuperación

Permite que tu cuerpo descanse después de las sesiones. Evita actividades extenuantes inmediatamente después.



# Potencia tu bienestar con T0HB



## Hidratación

Bebe agua antes y después de las sesiones para optimizar la absorción de oxígeno.



## Nutrición

Consume alimentos ricos en antioxidantes para apoyar el sistema inmunológico.



## Relajación

Practica técnicas de relajación para mejorar los efectos de la terapia.



# Consideraciones importantes

## Consulta profesional

Antes de iniciar la TOHB, consulta con un médico especializado en medicina hiperbárica para asegurar que eres un candidato apto.

## Seguimiento y evaluación

Lleva un registro de tu progreso. Observa mejoras en energía, bienestar y rendimiento físico para ajustar la terapia según sea necesario.



# Beneficios transformadores de la TOHB

1

## Recuperación mejorada

Acelera la recuperación de lesiones y reduce el tiempo de curación de heridas.

2

## Optimización del rendimiento

Mejora la resistencia física y mental, ideal para atletas y profesionales.

3

## Bienestar general

Reduce el estrés oxidativo y promueve un estado de salud óptimo.



O2 Bajo Presión S.L.

Reserva tu sesión por WhatsApp.

T.34 684 744 757

Cámaras Hiperbáricas.

de baja presión.

[o2bajopresion@o2bajopresion.com](mailto:o2bajopresion@o2bajopresion.com)

Travessera de Dalt 75, esc. IZ., ent.1 / Barcelona

# Empieza tu viaje hacia un mejor bienestar hoy

La terapia de oxígeno hiperbárico puede ser un paso transformador hacia una mejor salud y calidad de vida. Con la planificación adecuada y el asesoramiento profesional, podrás maximizar los beneficios de esta innovadora terapia.

**¿Listo para elevar tu bienestar al siguiente nivel?** Consulta con un especialista en TOHB y comienza a experimentar los beneficios por ti mismo.

Comparte este post con alguien que podría beneficiarse de la terapia de oxígeno hiperbárico y ayúdales a descubrir una nueva dimensión de salud y vitalidad.