



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE *Wellness Talks*

A partir de las 15:00 h / *From 15:00am*

1 de julio / 1st July

El mundo de los suplementos: qué debe tener en cuenta al elegirlos

*The world of supplements: what you should consider
when choosing them*

8 de julio / 8th July

Conozca más sobre la nutrición deportiva y cómo podemos adaptar su alimentación a su actividad física para obtener mejores resultados

*Learn more about sports nutrition and how we can tailor your diet to
your physical activity for better results*

15 de julio / 15th July

Aprenda cómo reducir el colesterol a través de su dieta

Learn how to reduce cholesterol through your diet

22 de julio / 22nd July

Incorpore la dieta mediterránea este verano y aproveche todos sus beneficios

*Embrace the Mediterranean diet this summer
and enjoy its many benefits*

29 de julio / 29th July

Aprenda cómo mejorar el equilibrio de azúcar en sangre para aumentar su vitalidad y energía

*Learn how to improve blood sugar balance
for more vitality and energy*

Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 50 p/p
Complimentary for hotel guests | External Guests € 50 p/p

wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary

Punto de encuentro: Estudio Holístico / Meeting point: Holistic Studio