



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

A partir de las 11:30 h / *From 11:30am*

1 de abril / 1st April

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 abril / 8th April

Introducción a la dieta GAPS: cómo reducir la inflamación y fortalecer el revestimiento intestinal

Introduction to the GAPS diet: How to reduce inflammation and strengthen the gut lining

15 de abril / 15th April

Refuerce su sistema inmunológico y prevenga las alergias esta primavera

Strengthen your immune system and prevent allergies this spring

22 de abril / 22nd April

Consejos para incorporar más alimentos de origen vegetal a su dieta

Tips to add more plant-based foods to your diet

29 de abril / 29th April

Descubra los beneficios del sueño y cómo mejorarlo

Discover the benefits of sleep and how to improve it

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