



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE *Wellness Talks*

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

7 de octubre / 7th October

Aprenda a incorporar más alimentos de origen vegetal en su dieta para
mejorar su salud y prevenir deficiencias

*Learn how to incorporate more plant-based foods into your diet to improve
your health and prevent deficiencies*

14 de octubre / 14th October

Descubra los beneficios de las hierbas y cómo incorporarlas
fácilmente en sus comidas diarias

*Discover the benefits of herbs and how to easily incorporate them
into your daily meals*

21 de octubre / 21st October

Conozca los beneficios del ayuno y cómo puede practicarlo
de manera segura y eficaz

*Learn about the benefits of fasting and how you can practise
it safely and effectively*

28 de octubre / 28th October

Identifique las principales causas de la hinchazón abdominal
y cómo aliviarla para sentirse más ligero y cómodo

*Identify the main causes of abdominal bloating
and how to relieve it to feel lighter and more comfortable*

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