



WELLNESS

## CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

### *Wellness Talks*

A partir de las 11:00 h / *From 11am*

8 de agosto / 8th August

Vence la hinchazón con consejos nutricionales clave  
*Beat the bloat with key nutritional tips*

15 de agosto / 15th August

Conoce las principales causas del colesterol y descubre  
los alimentos y las hierbas que ayudan a reducirlo  
*Learn the main causes of high cholesterol and discover  
the correct foods and herbs to reduce it*

22 de agosto / 22nd August

Cómo incorporar hierbas terapéuticas a tu dieta  
*How to incorporate therapeutic herbs into your diet*

29 de agosto / 29th August

Alimentos para el bienestar: descubre qué alimentos ayudan  
a estimular las hormonas del bienestar y aliviar el mal humor  
*Food for mood – learn which foods help boost  
feel good hormones and relieve low mood*

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

[wellness@marbellaclub.com](mailto: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