



WELLNESS

## CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

### *Wellness Talks*

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

5 de noviembre / 5th November

Descubre el rol del magnesio y su relación con el metabolismo para evitar realizar dietas milagro

*Discover the role of magnesium and its relationship with metabolism to avoid miracle diets*

12 de noviembre / 12th November

Descubre las diferencias entre el hipotiroidismo y la enfermedad de Hashimoto autoinmune, y los diferentes enfoques nutricionales para ambos

*Discover the differences between hypothyroidism and autoimmune Hashimoto's disease, and the nutritional approaches for both*

19 de noviembre / 19th November

Alimentos para el bienestar: aprende 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*

26 de noviembre / 26th November

Nutrición personalizada para el síndrome del intestino irritable  
*Personalised Nutrition for Irritable Bowel Syndrome (IBS)*

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