



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

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

1 de octubre / 1st October

Controla la pérdida de peso para acelerar el metabolismo
y equilibrar los azúcares en la sangre

Manage weight loss by boosting the metabolism and balancing blood sugars

8 de octubre / 8th October

La Dieta Mediterránea: Conoce el enfoque nutricional más investigado y eficaz

*The Mediterranean Diet - Learn about the most researched
and effective nutritional approach*

15 de octubre / 15th October

Descubre cómo introducir más alimentos de origen vegetal
en tu dieta este verano y prueba algunos snacks veganos

*Discover how to introduce more plant-based food
into your diet this summer and try some vegan snacks*

22 de octubre / 22nd October

Relación entre la intolerancia a la histamina y la alimentación

*Learn about the importance of the Omegas
and how to incorporate them into your diet*

29 de octubre / 29th October

Aprende de los maravillosos beneficios del sueño
y de todos nuestros consejos para mejorar su calidad

*Learn the benefits of sleep and see some tips
to improve its quality and quantity*

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