



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

Todos los jueves a las 11:00 h / *Every Thursday from 11am*

4 de abril / 4th April

¿Pensando en el ayuno intermitente?

Qué, cómo, cuándo hacerlo. Riesgos y beneficios

Thinking about intermittent fasting?

What it is, how and to do it. Risks and benefits

11 de abril / 11th April

Vence la hinchazón con consejos nutricionales clave

Beat the bloat with key nutritional tips

18 de abril / 18th April

Cómo nuestra nutrición puede impactar a la inflamación silenciosa del cuerpo – Aceites vegetales

How our nutrition can impact silent inflammation

in the body – Seed oils

25 de abril / 25th April

Aprende cómo la dieta cetogénica puede ayudarte a ayunar

Learn how the ketogenic diet can help with fasting

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