

PROGRAMA VIVENCIAL 2024
23, 24 Y 25 DE FEBRERO

Lugar de celebración
Gran Canaria

GANAR LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA
a través del AYUNO PROFUNDO



Dr. Santiago Marrero Núñez

MEDICO - MEDICINA INTEGRATIVA
Colegiado 38/3820 Tenerife



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

¡Bienvenido al programa de Ganar Longevidad y Calidad de Vida a través del Ayuno Profundo!

Estamos en medio de una era de profundos cambios y la irrupción de nuevos paradigmas. Los procesos de transformación se suceden a un ritmo cada vez más acelerado, y la disponibilidad de una creciente cantidad de información en el campo de la salud nos plantea interrogantes y dilemas sobre la credibilidad de diversas fuentes y la solidez de la evidencia científica que respalda ciertas tendencias, como el ayuno intermitente, la dieta cetogénica, la presencia de antinutrientes en nuestra alimentación y los efectos combinados de los tóxicos medioambientales.

En este contexto, se vuelve imprescindible acceder a información de calidad, relevante y actualizada en materia de salud. Esto proporciona una ventaja estratégica significativa al tomar decisiones fundamentales acerca de nuestro bienestar y estilo de vida.

Como bien se sabe, aquello que se puede medir tiende a experimentar mejoras. Por consiguiente, es imperativo establecer metas y objetivos en el ámbito de la salud con el propósito de mejorar la calidad de vida y extender nuestra longevidad.

Nuestro programa tiene como objetivo abordar esta creciente demanda, brindando información que permita desarrollar competencias en la gestión de nuestro propio proceso de salud. Los fundamentos de nuestro programa se basan en la práctica de la restricción calórica profunda en intervalos trimestrales, el entrenamiento de fuerza, la suplementación nutricional, así como la implementación de procesos de desintoxicación y terapias orientadas al desarrollo de la conciencia.

Estos elementos se han establecido como las intervenciones más efectivas para ganar salud y calidad de vida.



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

“Lo que medimos tiende a mejorar”

Es importante establecer objetivos personales con una intención clara de mejorar nuestra salud y calidad de vida.

El objetivo principal:

Habilitar al participante en el desarrollo de competencias para la AUTOGESTIÓN de su propio proceso de salud y calidad de vida

Objetivos específicos

- 1. Practicar restricción calórica profunda obteniendo sus beneficios.*
- 2. Instruir en información medica de calidad y habilitar al participante en el reconocimiento y manejo de parámetros de salud*
- 4. Fomentar la toma de consciencia, “darse cuenta”*
- 5. Valorar y mejorar la condición física actual*
- 6. Establecer tu propios objetivos de salud y calidad de vida*



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

METODOLOGÍA

Descubre nuestro innovador programa de bienestar, respaldado por supervisión médica, diseñado para optimizar tu salud y vitalidad en cada estación del año.

Nuestro enfoque principal se centra en los ayunos trimestrales, una poderosa herramienta que estimula la limpieza celular y la regeneración de los tejidos, conocida como Autofagia. Este proceso es clave para mejorar la condición física y elevar la conciencia de manera integral.

En este viaje de transformación, adoptamos una metodología Activa-Participativa-Vivencial. Combinamos exposiciones teóricas con interesantes talleres prácticos, abarcando áreas esenciales como el ejercicio físico, la cocina saludable y experiencias que potencian la conciencia, como el arte terapia, la musicoterapia, la meditación y el autoconocimiento.

Las exposiciones son impartidas por expertos y expertas en cada una de las materias que se imparten.

Los talleres son vivenciales y experienciales en los que aprenderás a determinar tus objetivos y alcanzar tus propios resultados.

Fechas: Enero, Abril, Junio y Septiembre y así continua cada trimestre.

Tu estancia será en modalidad residencial en habitación individual.



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

¿Quién lo Organiza?

Servicios de Medicina de Precisión e Integrativa, dirigido por el Dr. Santiago Marrero Núñez. Especializado en Medicina Ortomolecular, Terapia Neural, Medicina Biorreguladora, Medicina de la actividad física y del Deporte, Psicoterapia Biogestalt.

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona mayor de edad interesada y motivada en mejorar su salud y calidad de vida.

No es aconsejable practicar el ayuno en personas:

- en situación de embarazo
- con IMC debajo de 18*
- con anemia profunda*
- con desequilibrio severo en curso, de alguna enfermedad*

**Los casos mencionados arriba son de carácter orientativo. Cada caso será valorado a nivel individual para concluir si se encuentra en condiciones para participar.*

Material necesario

Para su mayor comodidad durante el transcurso de programa, recuerde traer el siguiente material:

Material de escritura
Ropa cómoda
Esterilla y cojín
Accesorios de aseo personal

Opciones del taller:

- A) Ayuno total: solo agua e infusiones
- B) Ayuno de seguridad: zumos depurativos, caldos

Importante:

Recomendamos venir en ayunas, *en el caso de optar a ayuno total*, el día 1 (*última comida: la cena del día anterior al inicio del taller*). Las instrucciones de como salir del ayuno, se darán en el taller.

Fecha y Horario:

23, 24 y 25 de febrero de 2024.

desde las 17:00h del día 23 de febrero hasta las 13:30h del día 25 de febrero.

Lugar:

*Casa de Espiritualidad Dominicas, Teror
Habitación individual*



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

DÍA 1

17:00 -17: 30 h

Acogida

17:30-18:30 h

Información sobre el programa, presentación del equipo y de los asistentes.

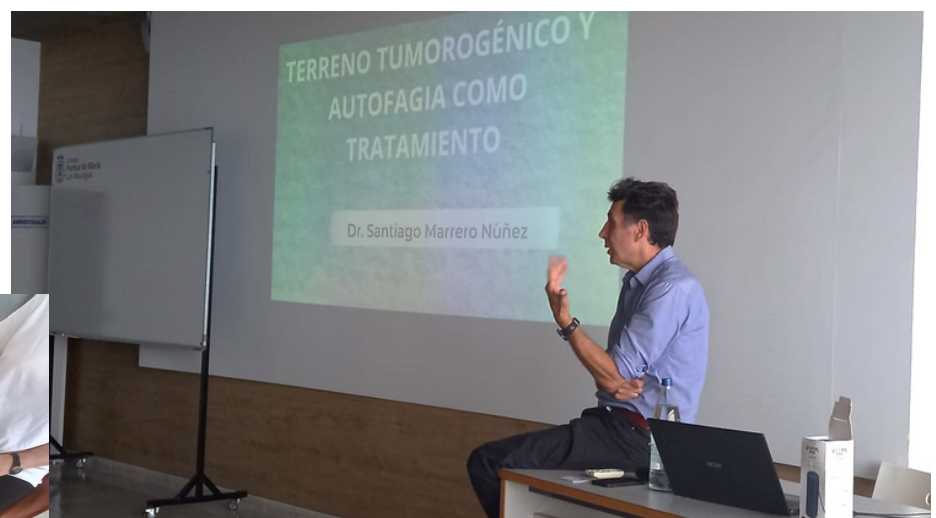
18:30-19:00 h

DESCANSO. Infusión

19:00-20:00 h

CHARLA: Beneficio de la Autofagia provocada por el ayuno. Modalidades (nutrición intermitente con restricción calórica, ayunos intermitentes, ayuno profundo, ayunos sensoriales, etc.) Alimentación cetogénica.

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez



DÍA 2

10:00-11:00 h

TALLER: Yoga

Imparte: Isabel L. Fabre

11:00-11:30 h

DESCANSO. Infusión

11:00-12:30 h

CHARLA: Aromaterapia

Imparte: *pendiente ponente

12:30-16:00 h

DESCANSO. Infusión

16:00-17:00 h

Comparties

17:00-17:30 h

DESCANSO. Infusión

17:30-18:30 h

TALLER: Entrenamiento de fuerza

Imparte: * pendiente ponente

18:30-19:00 h

DESCANSO.

19:00- 20:00 h

TALLER: Musicoterapia

Imparte: *pendiente ponente





DÍA 3

10:00-11:00 h

CHARLA: Leyes y principios para mejorar la calidad vida y longevidad

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez

11:00-11:30 h

DESCANSO. Infusión.

11:30-12:30 h

Compartires

12:30-13:00 h

Control de parámetros

Reservas y Pago

Valor del Taller: 400 euros.

Si te inscribes hasta 20 días antes del inicio del programa, el precio es de 300€

Reserva tu plaza

1.- Envía un mensaje por whatsapp al 681.296.118 o correo electrónico a smclinicaintegrativa@gmail.com, indicando que te quieres inscribir, con tu nombre completo y correo electrónico.

Te guardaremos la plaza hasta 10 días antes de la celebración del ayuno. En el caso de no hacer el pago de la reserva, quedará anulada.

2.- Para hacer efectiva la reserva, realizar el pago de 100 euros por transferencia bancaria a la cuenta ES06 0073 0100 5705 4977 0693. y Enviar el justificante de haber realizado la transferencia al correo smclinicaintegrativa@gmail.com o al whatsapp 681.296.118

(Del pago de reserva, es retornable 25 euros si desiste asistir y nos los comunica 72 horas previo al inicio del Programa.)

Los 200 euros restantes se pagara en el lugar de celebración de la formación el primer día.



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



smclinicaintegrativa@gmail.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079