

PROGRAMA VIVENCIAL 2023-2024

Lugar de celebración

29-30 DE SEPTIEMBRE Y 1 DE OCTUBRE DE 2023




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

 681 296 118

 @dr.santiagomarrero

 922 200 079

 smclinicaintegrativa@gmail.com

[web:www.medicosantiagomarrero.com](http://www.medicosantiagomarrero.com)

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

Estamos viviendo situaciones de grandes cambios y entrada de nuevos paradigmas. Los procesos de cambio se suceden de manera cada vez más rápida, el acceso a una masa creciente de información en el campo de la salud nos crea dilemas y confusión respecto a la credibilidad de algunas fuentes o la solidez de la evidencia científica de ciertas tendencias, ayunos intermitentes, dieta cetogénica, antinutrientes presentes en nuestra alimentación, efecto cóctel de los tóxicos medioambientales.

En estas circunstancias se hace necesario disponer de información de calidad, relevante y actualizada sobre temas de salud, a los efectos de disponer de una mayor capacidad en la toma de decisiones en relación con el curso que le queremos dar a nuestra salud y estilo de vida.

Todo lo que se mide, tiende a mejorar. En este sentido se hace cada día más necesario establecer propósitos y objetivos de salud, que nos permitan mejorar la calidad de vida y prolongar la vida.

Este programa, pretende dar respuesta a esa demanda creciente y información que nos permita desarrollar competencias para el manejo de nuestro propio proceso de salud.


Las bases de este programa se establecen sobre la práctica de periodos de restricción calórica profunda y sus beneficios - intervalos trimestrales - trabajo físico de fuerza, suplementación nutricional, como establecer procesos de detoxificación y terapias dirigidas al desarrollo de la consciencia - darse cuenta.


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

 Dr. Santiago Marrero Núñez

 @dr.santiagomarrero

 smclinicaintegrativa@gmail.com

 681 296 118

 922 200 079

[web:www.medicosantiagomarrero.com](http://www.medicosantiagomarrero.com)

“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 médica 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

 681 296 118

 922 200 079

METODOLOGÍA

Programa con supervisión médica durante los ayunos trimestrales, para fomentar la limpieza celular y regeneración de los tejidos -Autofagia-, mejora de la condición física, e incremento de la consciencia.

La metodología es *Activa-participativa-vivencial* a base de exposiciones teóricas y talleres -ejercicio físico, cocina saludable y vivencias experienciales para desarrollar la consciencia -arteterapia, musicoterapia, meditación y 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: Abril, Julio, Octubre 2023, Enero 2024 y así continua cada trimestre.

Tu estancia será en modalidad residencial en habitación individual.

 Dr. Santiago Marrero Núñez

 @dr.santiagomarrero

 smclinicaintegrativa@gmail.com



681 296 118



922 200 079

[web:www.medicosantiagomarrero.com](http://www.medicosantiagomarrero.com)

¿Quién lo Organiza?

Servicios de Medicina 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:

29, 30 de septiembre y 1 de octubre de 2023.
desde las 17:00h del día 29 de septiembre hasta las 13:30h del día 1 de octubre.

Lugar:


Colegio Pureza de María, Los Realejos
Habitación individual




 Dr. Santiago Marrero Núñez

 @dr.santiagomarrero

 smclinicaintegrativa@gmail.com

 681 296 118

 922 200 079

[web:www.medicosantiagomarrero.com](http://www.medicosantiagomarrero.com)



DÍA 1

17:00 -17: 30 h

Acogida y presentación de los asistentes

17:30-18:30 h

Información sobre el programa

CHARLA: Autofagia y Regeneración Celular

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez

18:30-19:00 h

DESCANSO. Infusión

19:00-20:00 h

Compartires

20:15-21:15 h

TALLER: Meditación del corazón

Imparte: Noelia J. Duquesne Rizo



DÍA 2

10:00-11:00 h

CHARLA: Organización para vivir mejor

Imparte: María Calcedo Delgado

11:00-11:30 h

DESCANSO. Infusión

11:30-12:30 h

TALLER: Ejercicio de bioenergética

Imparte: Santiago Marrero Núñez

12:30-16:00 h

DESCANSO. Infusión

16:00-17:00 h

Comparties

17:00-18:30 h

DESCANSO. Infusión

18:30-19:30 h

TALLER: Arteterapia

Imparte: Carla Firmino Ribeiro

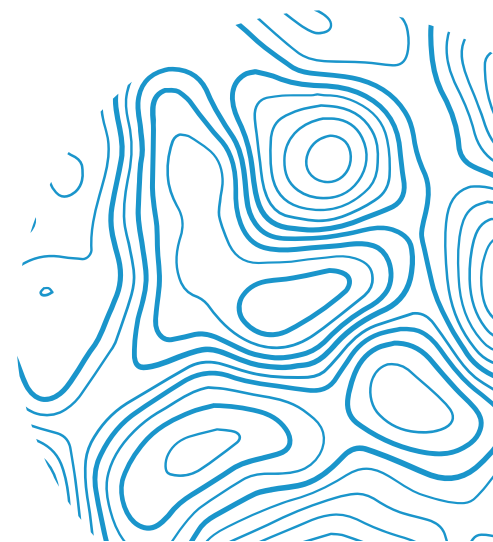
19:30-20:00 h

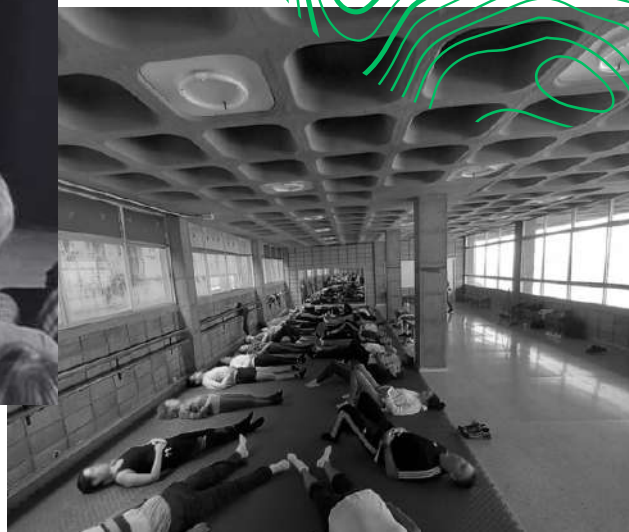
DESCANSO.

20:00-20:30 h

TALLER: Biodanza y desarrollo de consciencia

Imparte: Concha González Cánovas





DÍA 3

10:00-11:00 h

TALLER: Ejercicio de Bioenergética

Imparte: Santiago Marrero Núñez

11:00-11:30 h

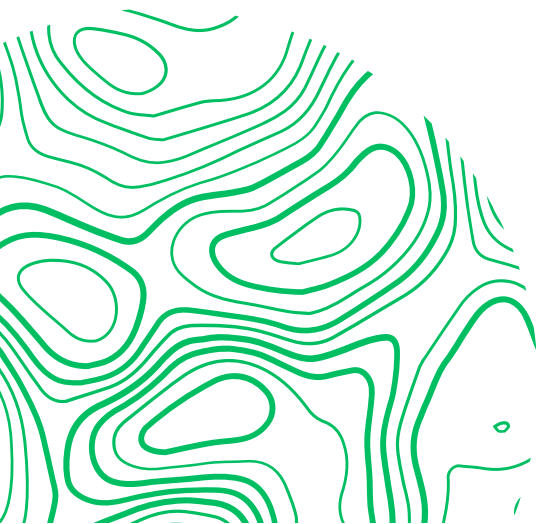
DESCANSO. Infusión.

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 10 días antes del inicio del programa, el precio es de 300€

Taller online: puedes hacer el programa desde tu casa y seguir las charlas/talleres vía online a través de Google Meet, el precio es de 250 euros

Reserva tu plaza

Por Whatsapp al 681.296.118 o correo a smclinicaintegrativa@gmail.com

Se reserva con un pago de 100 euros en efectivo en la consulta (dirección: C/ Inocencio Rodríguez Guanche nº 8 puerta 38. Tacoronte. Tenerife)

(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.


En el caso del taller online el pago será por el importe completo en el momento de la reserva, en efectivo, en la consulta.

 Dr. Santiago Marrero Núñez

 @dr.santiagomarrero

 smclinicaintegrativa@gmail.com

 681 296 118

 922 200 079

[web:www.medicosantiagomarrero.com](http://www.medicosantiagomarrero.com)

TUS INSTRUCTORES:

Dr. Santiago Marrero Núñez

Experto en Medicina Biorreguladora y Experto en Terapia Neural por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid). Formando en Clínica Riordan (Kansas EEUU).

Noelia J. Duquesne Rizo

Experta en Mindfulness, Coaching Motivacional, Profesora de Hatha Yoga y Pilates, Licenciada en Marketing.

María Calcedo Delgado

Graduada en ADE, Diplomada en Ciencias Empresariales, administradora y gestora de empresas.

Carla Sofía Firmino Ribeiro

Maestra especializada en pedagogía Waldorf, pedagogía curativa y terapia social. Pedagogía social antroposófica y Gimnasia Bothmer.

Concha González Cánovas

Facilitadora y Didáctica de Biodanza, directora de la Escuela de Biodanza de Santa Cruz de Tenerife. Trabajadora Social y Musicoterapeuta.