

PROGRAMA VIVENCIAL 2024
28, 29 Y 30 DE JUNIO

Lugar de celebración
Tenerife

GANAR LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA a través del AYUNO PROLONGADO



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

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

Vas a participar en el ayuno prolongado (72 horas) y queremos informarte que es un extraordinario procedimiento para mantener y/o recuperar Salud y Calidad de vida, cuya práctica regular (trimestral) favorece la regeneración de nuevos tejidos, la reparación de otros, el descenso de la inflamación, la reducción de la tasa metabólica y sus beneficios, la regulación enzimática, la modulación de sistema inmune, la detoxificación, la mejora cognitiva, entre otros, así se dice que tiene efectos PLEIOTROPICOS (sobre todos los tejidos y sistemas)

Lo señalado anteriormente (inflamación, resistencia a la insulina, intensidad metabólica) constituyen la base de los procesos de enfermedad, se entiende que la regulación de estos procesos actuará como el mejor de los procedimientos de PREVENCIÓN PRIMARIA para evitar la aparición de enfermedades (cardiovasculares, tumores, deterioro cognitivo, autoinmune)

En todo este proceso estarás acompañado por un conjunto de profesionales (incluyendo médico) en un ambiente seguro y agradable.

Los verdaderos beneficios se alcanzan realizando las horas adecuadas tomando sólo agua e infusiones, pero existe la posibilidad de que puedas solicitar un AYUNO DE SEGURIDAD (caldos)



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.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. Te proponemos que pienses sobre tres objetivos de salud que te gustaría alcanzar en un determinado plazo de tiempo. Te recordamos que los objetivos deben ser: realistas, medibles y alcanzables.

El objetivo principal:

Practicar la autofagia y obtener sus beneficios

Objetivos específicos

- 1. Fomentar la toma de consciencia, “darse cuenta”*
- 2. Valorar y mejorar la condición física actual*
- 3. Establecer tu propios objetivos de salud y calidad de vida*



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

METODOLOGÍA

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 nutrición y experiencias que potencian la conciencia, como el arte terapia, 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



ayuno@medicosantiagomarrero.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: 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 enviarán por correo previamente.

Fecha y Horario:

28, 29 y 30 de junio

desde las 17:00h del día 28 de junio hasta las 13:00h del día 30 de junio

Lugar:

Colegio Pureza de María Los Realejos. (Tenerife)

Habitación individual (Doble a petición)



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.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.

19:00-20:00 h

TALLER: Autoconocimiento a través del proceso artístico

Imparte: Carla Sofía Firmino Ribeiro



DÍA 2

10:00-11:00 h

CHARLA: Autofagia y Regeneración Celular

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez

12:30-13:30 h

TALLER: Dinámicas Grupales

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez



17:30-18:30 h

TALLER: Trabajo corporal

Imparte: José Expósito Trujillo

19:00-20:00 h

TALLER: Trabajo de consciencia (Compartires)

Imparte: Dr. Santiago Marrero Núñez



DÍA 3

10:00-11:00 h

TALLER: Trabajo corporal y de consciencia

Imparte: Noelia J. Duquesne Rizo

11:15-11:30 h

Despedida y cierre

11:30-13:00 h

Control de parámetros e interpretación

Reservas y Pago

Precio 350 € *

Precio 320 € ** Sin estancia pero asistencia presencial a las clases y talleres u online

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

2.- **La reserva de tu plaza** será efectiva a la recepción del ingreso en la cuenta (debidamente justificado), realizando el pago de 150 euros (concepto: NOMBRE completo y AYUNO TENERIFE) , a la cuenta ES06 0073 0100 5705 4977 0693.

Titular Santiago Marrero Núñez.

Los restantes 200 euros deberás realizarlos 5 días antes del comienzo del ayuno (fecha máxima 23 de junio)

En caso de que hayas realizado la reserva, y desistas asistir, solo será retornable **20 euros (debido a gastos de gestión y reserva) y nos los comunicas 10 días previo al inicio del Programa.** No es valida tu reserva de un taller de ayuno, para otras fechas de ayuno.

*Que incluye el precio: Habitación individual (doble a petición), Supervisión médica, Test de autofagia, Seguro de responsabilidad civil, Asistencia a clases, Participación en talleres, Agua e Infusiones, Gestión Administrativa e información previa.

** Que incluye el precio: Supervisión médica, Test de autofagia, Asistencia a clases (presencial u online), Participación en talleres (presencial u online), Agua e Infusiones, Gestión Administrativa e información previa.



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

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).

Carla Firmino Ribeiro

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

José Exposito Trujillo

Licenciado en Educación Física por la Universidad ULPGC. Master en entrenamiento y readaptación deportiva. Coordinador Área Fitness y Técnico Deportivo Ciudad Deportiva Tacoronte.

Maria Calcedo Delgado

Diplomada en C. Empresariales por la ULL y Graduada en Administración de Empresas por la UNED.

Noelia J. Duquesne Rizo

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