

PROGRAMA VIVENCIAL 2026

19, 20 Y 21 DE JUNIO

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN EN SALUD



Dr. Santiago Marrero Núñez

MEDICO - MEDICINA INTEGRATIVA
Colegiado 38/3820 Tenerife



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

¡Bienvenido al programa

“Mejorando la salud física y emocional”

Estamos en medio de una era de profundos cambios y la irrupción de nuevos paradigmas, los cambios producidos por la IA, el moderno y “comodo” estilo de vida, nos hace olvidarnos de que nuestro cuerpo es una maquina provista de INTELIGENCIA BIOLOGICA, si, un verdadero CHATBOT actúa constantemente sin que nos enteremos, buscando el mejor equilibrio para el sistema.

La irrupción de ciertos estilos de vida MODERNOS, nos alejan de nuestra condición genética predominante, la entrada de alimentos procesados que antes no estaban presentes, la sobrealimentación, la tendencia creciente al sedentarismo, el alto nivel de ansiedad, están influyendo sobre nuestro sistema “informático” y con el pasar de los años el sistema va adquiriendo obsolescencia programada.

Existen múltiples maneras de REHABILITAR el sistema, lograr mas calidad de vida, aumentar nuestra longevidad y evitar las mas importantes enfermedades (cardiovascular, cáncer, neurodegenerativas, autoinmunes)

Quizá el mas importante procedimiento para RESETEAR NUESTRA MAQUINA es la RESTRICCION CALORICA PROLONGADA y realizada de manera PERIODICA. Esta RESTRICCION CALORICA va a provocar una reducción de la VELOCIDAD DE FUNCIONAMIENTO DE LA MAQUINA evitando daños a nivel CELULAR Y PERDIDA DE ENERGIA. Por esto te invitamos a PARTICIPAR ACTIVAMENTE en recuperar tu salud, con un PROCEDIMIENTO con efectos PLEIOTROPICOS (a todos los niveles).

Te damos la BIENVENIDA a nuestro programa que aúna dos OBJETIVOS: la formación en conocimientos accionables, prácticos y de gran utilidad para mejorar tu salud y la de tu familia, y la practica de este procedimiento ANCESTRAL donde recuperarás la FLEXIBILIDAD METABOLICA y muchísimos otros efectos positivos sobre tu salud, el AYUNO PROLONGADO.

Dr Santiago Marrero Núñez

Es importante que establezcas tus objetivos personales con una intención clara de mejorar tu salud, LONGEVIDAD y calidad de vida, haciendo cambios en tu actual estilo de vida.

El objetivo principal:

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

2.-Beneficiarse de los efectos positivos para la salud de PRACTICAR LA AUTOFAGIA

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*

METODOLOGIA

Activa-Participativa-Vivencial. Combinando exposiciones teóricas con interesantes talleres prácticos, abarcando áreas esenciales como el ejercicio físico, y las experiencias que potencian la conciencia, como el arte terapia, la musicoterapia, la bioenergetica, la meditación y el autoconocimiento.



Biological Health

¿Quién lo Organiza?

Biological Health, S.L., 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, su longevidad, su calidad de vida y prevenir la aparición de enfermedades

Opciones del taller:

A) Ayuno solo con líquidos: agua e infusiones

B) Sin realizar el ayuno

Importante:

En el caso de optar a ayuno solo de líquidos, la última comida será la cena del día anterior (jueves) al inicio del taller.

Las instrucciones de la alimentación a seguir la semana previa y la semana posterior de como salir del ayuno (refeeding), se le hará llegar una vez formule la inscripción

Si realiza el taller sin realizar el ayuno, se le dará tiempo para que pueda comer fuera del recinto (no facilitamos comida).

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



Biological Health

Reservas y Pago

Precio 295 € *

si el pago se realiza antes del 10 de mayo el precio es de 260 €

Las personas que deseen pernoctar en su propia casa o en lugar alternativo, tienen la libertad de hacerlo

Reserva tu plaza

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), concepto: NOMBRE completo y AYUNO TENERIFE) , a la cuenta

ES66 0081 7710 0000 0215 9120. Titular Biological Health, S.L.

En caso de que hayas realizado la reserva, y desistas asistir, no será retornable **el importe de lo reserva (debido a gastos de gestión y reserva)**. No es valida tu reserva de un taller de ayuno, para otras fechas de ayuno. En el caso de que no se celebre por causas nuestras, si será devuelto dicho importe.

* Que incluye el precio: Supervisión médica, Test de autofagia, Asistencia a clases, Participación en talleres, Agua e Infusiones, Gestión Administrativa, Asesoramiento e información, Estancia.



Dr. Santiago Marrero Núñez



@dr.santiagomarrero



ayuno@medicosantiagomarrero.com



www.medicosantiagomarrero.com



681 296 118



922 200 079

- Charlas educativas sobre salud con información práctica accionable.
- Talleres práctico vivenciales.
- Solicitado reconocimiento de oficialidad a la ESSSCAN (en trámite)
- Posibilidad de practicar el ayuno durante el desarrollo de las charlas y talleres.