



## ACTIVIDADES SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE *Nutritional Wellness Activities*

ESTUDIO HOLÍSTIC / HOLISTIC STUDIO

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

**Jueves 3 / Thursday 3<sup>rd</sup>**

¿Te ayudamos a mejorar tu salud y nutrición?  
*Looking for Health & Nutrition Support?*

**Pregunta lo que quieras a nuestras nutricionistas. Desde inmunidad, sistema hormonal, sistema digestivo, y mucho más!**

Raise your questions to our nutritionist. From immunity, gut health, hormones and much more!

**Jueves 10 / Thursday 10<sup>th</sup>**

¿Quieres saber más acerca de la reproducción y la fertilidad?  
*Understanding of Reproduction & Fertility*

**Como influencia la salud y el microbioma paternal y maternal en nuestros hijos durante la pre-concepcion.**

How the maternal and paternal microbiome pre-conceptually influence our children.

**Jueves 17 / Thursday 17<sup>th</sup>**

Indagamos en la relación entre problemas de la piel, como la rosácea o el eczema y la histamina.

*A deeper understanding on the relationship between skin issues such as rosacea or eczema and histamine.*

**¿Qué podemos hacer al respecto? Aprende cómo la histamina puede afectar nuestros problemas de piel tales como la rosacea o eczema y descubre consejos para regularla.**

What can we do about it? Learn how histamine can affect your skin and discover tips to regulate it.

**Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 40 p/p**  
Complimentary for hotel guests | External Guests € 40 p/p

**wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11**

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary · Punto de encuentro en el gimnasio / Meeting point at the Gym



## ACTIVIDADES SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE *Nutritional Wellness Activities*

ESTUDIO HOLÍSTIC / HOLISTIC STUDIO

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

**Jueves 24 / Thursday 24<sup>th</sup>**

Nos enfocamos en los síntomas digestivos  
*Integrative approaches to digestive symptoms*

**Consejos para cuidar tu intestino y mejorar la salud digestiva e inmunológica.**

Top tips to look after your gut to improve digestive and immune health.

**Jueves 31 / Thursday 31<sup>st</sup>**

*Detox Otoño / Autumn Detox*

**Consejos para desintoxicar el hígado en los meses más fríos.**

Top tips to detox the liver in the colder months.

**Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 40 p/p**  
Complimentary for hotel guests | External Guests € 40 p/p

**[wellness@marbellaclub.com](mailto:wellness@marbellaclub.com) · (+34) 952 82 22 11**

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary · Punto de encuentro en el gimnasio / Meeting point at the Gym