



CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

7 DÍAS

En un Hotel Boutique de Málaga, 6 noches y 7 días, retirado de la civilización en un entorno relajante, natural y con vistas al mediterráneo.



5 EXPERTOS

Expertos en alimentación, nutricionistas, chefs, preparadores físicos y psicólogos dedicados a enseñarte a comprar, cocinar, comer y estar física y mentalmente preparado.

TODO INCLUIDO

Alojamiento, desayuno, comida, cena, cursos, actividades y materiales. Todo está incluido para que puedas concentrarte y dedicarte a lo que has venido: salir sabiendo cómo afrontar el resto de tu vida de una forma saludable.

CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

5 GRANDES TEMAS

· (re)-Aprender a comprar

· (re)-Aprender a cocinar

· (re)-Aprender a comer

· Adaptar mi cuerpo

· Educar mi mente



CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

APRENDER A COMPRAR

¿EN QUÉ ME FIJO?

¿QUÉ DEBO EVITAR?

¿QUÉ TRUCOS HAY?

En el supermercado todo está diseñado para confundirnos, pero con la adecuada preparación te resultará más sencillo comprar correctamente. En este curso aprenderás una nueva forma de ver los alimentos y saber elegir los productos más nutritivos y menos engañosos de un lineal sin caer en las artimañas de marketing que utilizan los fabricantes y los comercios.

TODO EMPIEZA AQUÍ
LO QUE COMPRES HOY TE NUTRIRÁ MAÑANA

CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

APRENDER A COCINAR

¿ES RÁPIDO?

¿CUALQUIERA PUEDE?

¿QUÉ INGREDIENTES USAR?

Habitualmente cometemos errores nutritivos a la hora de cocinar cierto tipo de platos. En este curso aprenderás a cocinar cada plato de la forma más efectiva posible y a crear nuevas recetas que seguramente antes no podías ni imaginar, que además te aportarán los nutrientes necesarios que tu cuerpo necesita con resultados exquisitos. Alimentarse adecuadamente es compatible con comer bien.

HAY MÁS POSIBILIDADES
DE LAS QUE PUEDES IMAGINAR



CURSO
Intensivo
— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

¿CÓMO QUE APRENDER A COMER?

Sí, te sorprendería saber la cantidad de información errónea que llevamos recibiendo desde nuestra infancia acerca de la alimentación saludable. Este curso te enseñará a detectar estos errores y podrás aprender lo que debes comer para controlar tu peso y alimentarte de forma sana y completa para siempre. Todo ello por medio de una fantástica experiencia de 7 días.



CURSO

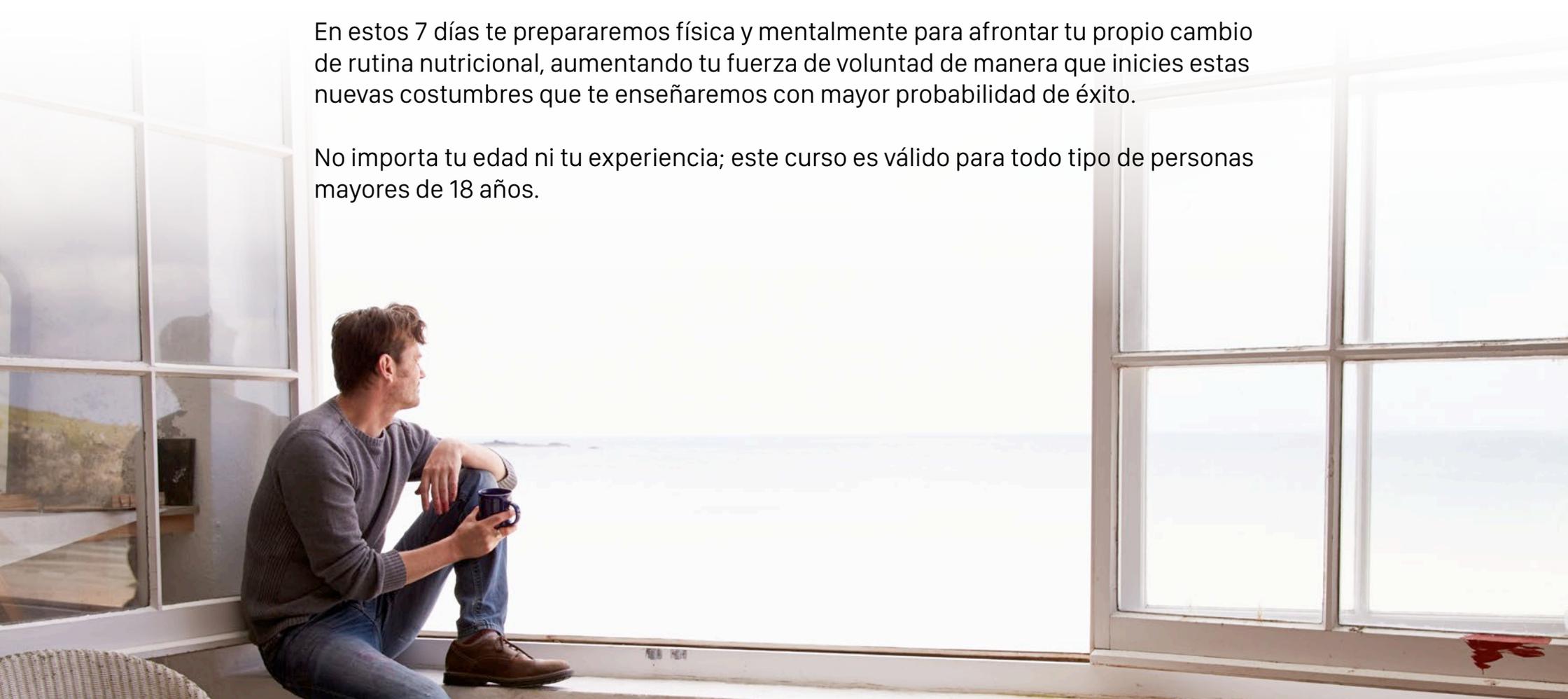
Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

PREPARA TU CUERPO Y TU MENTE

En estos 7 días te prepararemos física y mentalmente para afrontar tu propio cambio de rutina nutricional, aumentando tu fuerza de voluntad de manera que inicies estas nuevas costumbres que te enseñaremos con mayor probabilidad de éxito.

No importa tu edad ni tu experiencia; este curso es válido para todo tipo de personas mayores de 18 años.



CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

INFORMACIÓN GENERAL

Atrévete a vivir esta experiencia con nosotros que marcará el inicio del cambio que te acompañará el resto de tu vida.

Lugar: Hotel Santillán, Málaga

Semana a elegir: del 2 al 8 de enero de 2017
del 8 al 14 de enero de 2017

Precios por persona, todo incluido, 7 días y 6 noches:

Habitación uso individual	1.595€
Compartiendo habitación doble	1.160€
Compartiendo habitación triple	980€
Compartiendo habitación cuádruple	895€
Junior Suite uso individual	1.795€
Junior Suite uso doble	1.320€
Grand Suite uso individual	1.945€
Grand Suite uso doble	1.400€

Precios con IVA incluido



Teléfono de información y reservas:
951 885 130



Horario de atención telefónica:
De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.



Correo electrónico:
comunicacion@adelgazarsinmilagros.es



CURSO

Intensivo

— ADELGAZAR SIN MILAGROS —

ÚNETE AHORA

¡Quiero ir!

RESERVA AHORA

Son plazas limitadas.

Asegura tu plaza sin compromiso: dispones de 15 días para cancelar la reserva

Estoy interesado/a

RECORDÁRMELO

más adelante.

En unas semanas te escribiremos invitándote a que hagas tu reserva

Esta vez no puedo

AVISADME

para el próximo.

Te informaremos de nuevas fechas de nuestro curso Adelgazar sin milagros

