

RETIRO EXCLUSIVO

HÁBITOS

Y SALUD SISTÉMICA

9-10-11 MAYO

2025

PLAZAS LIMITADAS  
GRUPO MUY REDUCIDO!



Evaluaciones, tests y análisis científicos personalizados.

Nutrición de precisión fundamentada en evidencia científica.

Ejercicio y entrenamientos diseñados con base en la ciencia del rendimiento.

Actividades exclusivas para acompañantes.

Charlas personalizadas y consultas con especialistas en ciencia de los hábitos saludables, nutrición de precisión, microbiota, salud sistémica, ejercicio físico y entrenamiento.

Alojamiento en un hotel rural exclusivo, con habitaciones acogedoras equipadas con chimenea y jacuzzi.



Contacto: 606686047

<https://elplanetaescondido.com>



# NUESTRO EQUIPO

PHYMO

Jesús Álvarez Herms



## Dr. Jesús Álvarez-Herms

Doble Doctorado (Fisiología, Biomedicina y Biología Molecular).

Grado en Ciencias del Deporte.

Entrenador internacional de atletismo y ciclismo.

Científico.

Experiencia con atletas olímpicos, profesionales y campeones internacionales.

Profesor universitario. Temas: Ciencias del Deporte, Fisiología, Genética y Nutrición precisa con Microbioma, Hipoxia, Estrés, Respuestas adaptativas, Rendimiento humano, Entrenador físico, Rehabilitación deportiva.

**Jesús Álvarez-Herms** estudió Ciencias del Deporte en la Universidad de Barcelona y completó sus estudios de máster en la Universidad Autónoma de Madrid, enfocándose en el rendimiento fisiológico de alto nivel hasta 2006. Obtuvo estudios avanzados en Fisiología en la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona en 2009. Obtuvo su doctorado en Fisiología en la Universidad de Barcelona (Biología) en 2014. Durante sus estudios doctorales, realizó estancias internacionales en la Universidad de Innsbruck (Austria) y en Lincoln (Otago, Nueva Zelanda), bajo la dirección del Dr. Martin Burtcher y el Dr. Mike Hamlin, respectivamente.

En 2018, inició un nuevo programa de doctorado en la Universidad del País Vasco, España. Su segundo doctorado se centró en Biología Molecular y Biomedicina, con un enfoque en la microbiota y el rendimiento en la salud de los atletas. Es entrenador profesional de atletas y ciclistas. Ha publicado más de 50 artículos en revistas indexadas (revisión por pares), con contribuciones relevantes en el campo de las ciencias del deporte y la biología.



## Sergi Cinca Morros

Doctorando e investigador en la UPV (Termorregulación y Ciencias Ómicas).

Especialista universitario en Química y Genética en Salud, Nutrición y Deportes.

Licenciado en Ciencias del Deporte (especialidad en Deportes de Equipo).

Experiencia con deportistas olímpicos, paralímpicos, profesionales y campeones internacionales.

Profesor de Educación Secundaria. Docente y formador en diversas áreas relacionadas con las Ciencias del Deporte y la Salud: Fisiología, Nutrición, Genética, Epigenética, Microbioma, Nutrigenómica, Termorregulación, Hipertermia, Hipoxia.

**Sergi Cinca-Morros** obtuvo su título en Educación Física en la Universidad de Barcelona en 1997. En 2020, finalizó su Máster de Especialización Universitaria en Química y Genética en Salud, Nutrición y Deportes por la Universidad del País Vasco, España. Desde 1998, trabaja como profesor de Educación Secundaria y como entrenador físico, asesor técnico y científico en rendimiento, preparación, rehabilitación y nutrición de atletas profesionales, federados y amateurs.

Actualmente, es candidato a doctorado en el Clúster de Microfluidos de la UPV/EHU en la Universidad del País Vasco, con un enfoque en Biología Molecular y Biomedicina, centrado en la termorregulación y el rendimiento en la salud de los atletas. Ha publicado artículos relevantes en el campo de las ciencias del deporte y la biología.

# PROGRAMA

## VIERNES 9 DE MAYO - BIENVENIDA Y ORIENTACIÓN

### 16:00 - 18:00 | Llegada y check-in

Recepción de los asistentes y acompañantes

Asignación de habitaciones

Presentación del entorno y facilidades

### 18:30 - 19:30 | Briefing y explicación del retiro

Introducción a la temática del retiro (salud, deporte y ciencia)

Explicación y entrega de dossier informativo de estructura y actividades para los deportistas/acompañantes

Resolución de dudas

### 20:00 - 21:30 | Cena de bienvenida

Menú basado en principios de nutrición, análisis de microbiota (si es el pack escogido) o demandas en la preinscripción (alergias, patologías...)

### 21:30 - 22:00 | Descanso o actividad opcional

Actividad de relajación, movilidad articular y técnicas de activación sistema parasimpático en hipertermia.

## SÁBADO 10 DE MAYO - PRUEBAS, CHARLAS Y ACTIVIDADES

### 07:30 - 09:00 | Prueba valorativa de sustratos (mejor en ayunas)

Test Medición de sustratos energéticos en ejercicio para evaluar eficiencia metabólica. Análisis y feedback inicial

### 09:00 - 10:30 | Desayuno saludable

Opciones adaptadas a diferentes perfiles nutricionales.

### 11:30 - 13:00 | Actividad de control de la respiración y apneas adaptadas para deportistas en aguas frías /

Estrategias de control del estrés fisiológico. Relajación y adaptaciones al frío/calor.

### 13:00 - 14:30 | Almuerzo

Enfoque en alimentos con impacto positivo en la microbiota.

### 16:00 - 17:30 | Charla sobre nutrición de precisión

Personalización de la alimentación en base a la microbiota, rendimiento deportivo y salud.

### 17:30 - 19:00 | Entrenamiento según necesidades o actividad libre.

### 20:00 - 21:30 | Cena

Conversaciones informales sobre salud, entrenamiento y ciencia.

### 21:30 - 22:00 | Opción de descanso o tertulia informal

Sesiones de preguntas y respuestas con los especialistas.

# PROGRAMA

## DOMINGO 11 DE MAYO - TEST SIBO, HIPOTERMIA Y CHARLAS

07:30 - 08:30 | **Desayuno equilibrado (antes Test SIBO y sustratos)**

Opciones adaptadas a diferentes necesidades metabólicas

09:00 - 10:30 | **Test SIBO + hipotermia en poza de agua fría**

Apneas en agua + adaptaciones fisiológicas

Beneficios del frío en la regulación inflamatoria y rendimiento

11:00 - 12:30 | **Charla: inflamación sistémica, salud y rendimiento.**

Relación entre la inflamación sistémica la salud y el rendimiento.

Casos prácticos y asesoramiento individualizado.

13:00 - 14:30 | **Almuerzo de cierre**

Despedida y resumen del retiro

15:00 | **Check-out y fin del retiro**

# PACKS Y PRECIOS

Vive una experiencia única en un **retiro exclusivo y tranquilo**, diseñado para un grupo reducido de **solo 8 personas**, donde podrás disfrutar de un ambiente de máxima privacidad y bienestar. Cada pack incluye **dos noches de estancia** en un entorno privilegiado, con **pensión completa basada en nutrición de precisión**, fundamentada en evidencia científica y adaptada a tu selección en el formulario de inscripción (**Salud, Rendimiento o Microbiota**). **Alojamiento Premium: Habitaciones exclusivas** con chimenea, jacuzzi y cama King Size.

## Actividades Incluidas

**Sesiones guiadas de relajación y movilidad articular.**

**Técnicas avanzadas para la activación del sistema parasimpático en hipertermia.**

**Actividades sorpresa**, personalizadas según las necesidades y preferencias del grupo.

**Pack Básico o Acompañante:** incluye todo lo anteriormente descrito. **475€**

**Pack Excellent o Acompañante con Pack Salud:** incluye Pack Básico+Test SIBO + Charla de Nutrición **650 €**

**Pack TOP Rendimiento y Salud:** Incluye Pack Excellent + Test de sustratos + Test SIBO + charla salud sistémica y rendimiento+ actividad apneas+ actividad inmersión en agua fría. **850€**

**2 personas con Pack TOP Rendimiento y Salud:** **1.600€**

# PACKS OPCIONALES

**Visitas personalizadas con los especialistas:** descuento retiro 20% limitadas durante el propio retiro en habitación o lugar indicado o a convenir posteriormente).



**Pack Microbiota:** Estudio de la funcionalidad del Microbioma. Incluye el análisis de multitud de microorganismos (bacterioma, arqueoma, micobioma, viroma y parasitoma) así como metabolitos y marcadores intestinales de digestión, inflamación, infección y permeabilidad. Indicado para : mejora de la salud sistémica y rendimiento; Diagnóstico, tratamiento y seguimiento de patologías digestivas (EII, SIBO, SCI), trastornos gastrointestinales crónicos (diarrea, estreñimiento, reflujo, gases), alteraciones cutáneas (dermatitis, psoriasis), sensibilidad alimentaria, parásitos y virus intestinales. **Importante:** Hay que reservarlo mínimo 20 días antes del evento.

## Incluye

- Visita personalizada en retiro para comunicar resultados del análisis.
- Dossier de recomendaciones a nivel nutricional, ejercicio, hábitos ,y ritmos circadianos.
- Asesoramiento en alimentación y hábitos para mejorar calidad sueño o Microbioma\*.



**Pack Análisis del sueño:** Monitorización y Análisis del sueño. Fases del sueño, calidad del mismo, posiciones, movimientos, consumo O2, saturación y caídas de oxígeno. Mejorar la Calidad del Sueño, del Descanso y Recuperación. Mejorar la salud y el riesgo de padecer enfermedades. Mayor Performance. Determinar sobre cuando, como y qué comer, descansar y realizar ejercicio.

## Incluye:

- Monitorización del sueño durante 2 noches.
- Entrevista para determinar hábitos, alimentación, horarios, pantallas,...descansos,...emociones.
- Asesoramiento en alimentación para mejorar calidad sueño o Microbioma\*.
- Otros aspectos: gestión emociones, técnicas de relajación, suplementación, ritmos circadianos...

**\*Nota:** las visitas con los especialistas están limitadas a 2 y el pack análisis del sueño limitado sólo a 1 persona (por favor consulten disponibilidad) .

# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



Contacto: 606686047

<https://elplanetaescondido.com>