

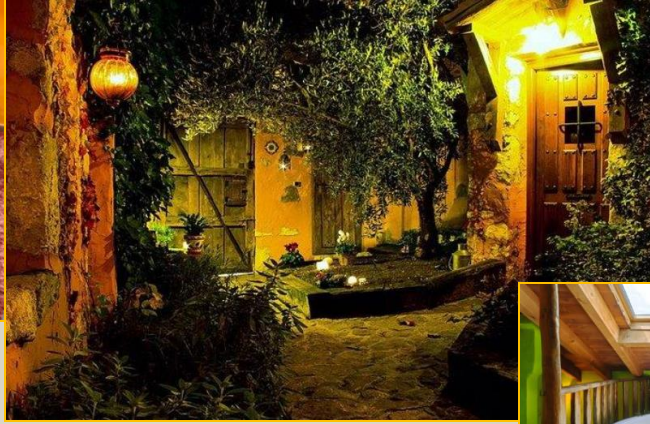
RETIRO EXCLUSIVO

HÁBITOS

Y SALUD SISTÉMICA

27-28-29 JUNIO
2025

PLAZAS LIMITADAS
GRUPO MUY REDUCIDO!



Evaluaciones, tests y análisis científicos personalizados.
Nutrición de precisión fundamentada en evidencia científica.
Actividades en entorno natural

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

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. Martín Burtscher 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 27 JUNIO - BIENVENIDA Y ORIENTACIÓN

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

Recepción de los asistentes

Asignación de habitaciones

Presentación del entorno y facilidades

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

Introducción a la temática del retiro (salud y ciencia)

Explicación y entrega de dossier informativo de estructura y actividades para los asistentes

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 28 JUNIO - PRUEBAS, CHARLAS Y ACTIVIDADES

08:00 - 09:00 | Test SIBO

Análisis y feedback inicial

09:00 - 10:00 | Desayuno saludable

Opciones adaptadas a diferentes perfiles nutricionales.

10:30 - 12:30 | Yoga dinámico en la naturaleza Control de la respiración / Apneas adaptadas en aguas frías.

Relajación y adaptaciones al frío

13:30 - 15:00 Almuerzo

Enfoque en alimentos con impacto positivo en la microbiota.

16:00 - 18:00 | Charla sobre nutrición de precisión

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

18:30 - 20:30 | Principios teórico-prácticos de la termorregulación. HIPERTERMIA.

Taller de sauna y adaptaciones al calor.

20:30 - 22:00 | Cena

Conversaciones informales sobre salud, nutrición y ciencia.

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

Sesiones de preguntas y respuestas con los especialistas.

PROGRAMA

DOMINGO 29 DE JUNIO

08:30 - 09:30 | **Desayuno equilibrado**

Opciones adaptadas a diferentes necesidades metabólicas

10:00 - 11:30 | **Charla: inflamación sistémica, salud y rendimiento.**

Relación entre la inflamación sistémica, la salud y el rendimiento.

Casos prácticos y asesoramiento individualizado.

11:30 - 12:30 | **Terapia curativa en la naturaleza / ritmos circadianos y salud**

12:30 – 14:00| **Pilates**

Control postural y trabajo de la musculatura profunda. Lesiones

14:30 - 15:30 | **Almuerzo de cierre**

Despedida y resumen del retiro

16:00 | **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 – 10 personas**, donde podrás disfrutar de un ambiente de máxima privacidad y bienestar. El retiro 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, 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 Retiro: incluye todo lo anteriormente descrito más las actividades propuestas

900 €

2 personas con Pack Retiro

1650 €

PACKS OPCIONALES

Visitas personalizadas con los especialistas: descuento retiro 15% 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*.

Precio 1100€



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...

Precio 1100 €

***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) . **Pack microbiota y pack sueño descuento del 15%**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



Contacto: 606686047

<https://elplanetaescondido.com>