



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de mayo tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

¿Qué es el SIBO?

¿Qué es el SIBO, qué factores intervienen en su desarrollo y cómo podemos prevenirlo? Hablaremos de esto y mucho más para conocer más acerca del sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, con el fin de prevenir y saber detectar este tipo de bacterias.

[Entra](#)

Prevención del cáncer de colon

Para prevenir el cáncer colorrectal, podemos evitar los factores de riesgo existentes incorporando en nuestro día a día hábitos o conductas saludables. En este taller hablaremos de cómo conseguirlo, así como de la enfermedad, sus síntomas y de cómo detectarla a tiempo.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

NOVEDAD

Meditación centrada en la intención y las expectativas

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en la intención y las expectativas.

[Entra](#)

Fortalecimiento de piernas y glúteos

Correr, caminar, subir escaleras o simplemente sentarse, son movimientos posibles gracias a nuestras piernas, muslos y glúteos, y fortalecerlos es esencial. ¿Quieres saber cómo conseguirlo? Te propondremos un entrenamiento para tus piernas y glúteos y te daremos las claves para optimizar este entrenamiento y poder enfocarlo a tus propios objetivos.

[Entra](#)