

Depurar cuerpo y mente tras los excesos

Tras el éxito cosechado en Europa, llega a España el programa nutricional y de terapia anti estrés “Mi Ayuno”. 6 días en un entorno rural, un plan depurativo a cargo de especialistas médicos y actividades como senderismo o yoga, tienen como resultado una depuración de las toxinas, adelgazamiento, piel hidratada y reducción del estrés

Se acaban las fiestas navideñas y tras ellas se quedan los excesos cometidos en la alimentación, el estrés que crea la vuelta a la rutina y la necesidad de retomar los hábitos saludables. Con el fin de ayudar a depurar toxinas, adelgazar de un modo controlado y reducir el estrés, aterriza en España un método que ha cosechado ya un gran éxito en Europa, sobre todo en los países nórdicos. Se trata del programa “Mi Ayuno” fundado por un equipo de especialistas en nutrición, medicina y terapias corporales.

Depurar excesos del cuerpo de forma natural

El programa “Mi Ayuno” está dirigido por un equipo de profesionales de diferentes áreas de la salud (medicina, nutrición, preparación física y terapias corporales). Está concebido como una agradable estancia de 6 días en un magnífico entorno, donde se realiza un plan de salud integral supervisado por profesionales de la salud, con el objetivo de conseguir depurar los excesos del cuerpo de forma natural. El plan está basado en una alimentación sana y depurativa que garantiza, por un lado, un aporte óptimo de energía y, por otro, una purificación integral del organismo. Básicamente, durante la estancia, se consumen alimentos en formato líquido: infusiones, zumos y caldos vegetales. Todo ello garantizando el aporte de vitaminas y minerales necesario para mantener el organismo en un buen estado de equilibrio nutricional.

Senderismo, yoga, pilates, charlas nutricionales y terapias

El programa “Mi ayuno” no consiste simplemente en ayunar, sino que incluye una serie de actividades guiadas que van desde senderismo, yoga, pilates, stretching, etc, hasta charlas pedagógicas sobre alimentación saludable y control del estrés. Otro de los atractivos de este plan es su oferta de ‘Packs Individuales’ (también incluidos): una serie de terapias corporales que permiten a cada participante personalizar su experiencia tratando los aspectos de su salud que más le interesen (adelgazamiento, depuración, estrés...).

Beneficios inmediatos

“Mi Ayuno” consigue de forma inmediata una serie de beneficios que se centran, principalmente, en la eliminación de sustancias nocivas que se van acumulando en el cuerpo a causa de los malos hábitos de salud y los excesos en la alimentación. Así, entre estos beneficios que se consiguen se encuentran: depurar el organismo, rehidratación de la piel, pérdida de peso, reducción del estrés y mayor capacidad de rendimiento. Del mismo modo, se trata de un programa que ayuda en gran medida a aquellas personas que deseen dejar de fumar.

Equipo liderado por especialistas del área de la salud y el deporte

Edgar Barrionuevo es miembro fundador del programa y es licenciado en Ciencias de la Actividad

Física y el Deporte y postgraduado en Nutrición por la Universidad de Barcelona. Del mismo modo, David Moreno, otro de los fundadores posee la titulación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Ramón Llull y es licenciado en Osteopatía. Por otro lado, Jordi Seuba, lidera el equipo médico. Es licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en nutrición y atención de urgencias. El resto del equipo se compone de Esther Ruiz de Oña, Osteópata, Ana Panizo, quiromasajista, y los coach Xavi Moreno y Juan Martin Cabo.

Programa "Mi Ayuno" ubicación:
Avinyonet del Penedés (Barcelona)
<http://www.miayuno.es/ubicacion/>

Calendario de eventos:
<http://www.miayuno.es/calendario-eventos/>

Acerca del programa "Mi Ayuno" - www.miayuno.es

Datos de contacto:
programa "Mi Ayuno"

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición Bienestar](#)

NotasdePrensa
<https://www.notasdeprensa.es>