

Jornada de Salud Optima & Longevidad

CON LA DRA. IRINA MATVEIKOVA, IFMCP



Una experiencia diseñada para líderes que buscan optimizar su bienestar físico, mental y emocional con base científica.

Activación Matutina: Movimiento Consciente y Enfoque Mental

Inicio del día con una caminata guiada en la naturaleza, acompañada de música energizante, estiramientos suaves y una breve meditación con tecnología Hemi-Sync®, para despertar el cuerpo, la mente y los sentidos.

Desayuno Funcional Ejecutivo

Desayuno cuidadosamente diseñado para apoyar el rendimiento cognitivo, la salud digestiva y el metabolismo, con foco en alimentos funcionales.

Sesión de Apertura: Intención y Enfoque

Ritual del Bastón de la Palabra: una herramienta de comunicación auténtica para fomentar el diálogo, establecer intenciones y alinear expectativas. Reflexión sobre objetivos clave del día.

Inteligencia Digestiva y Conexión Mente-Intestino

Explora cómo el microbioma intestinal influye en la toma de decisiones, el estado de ánimo, la inmunidad y el rendimiento. Herramientas prácticas para gestionar tu "segundo cerebro".

Resultados Personalizados de Microbioma (*Opcional)

Sesiones prácticas con interpretación de análisis individuales (opcional). Recomendaciones aplicables sobre nutrición, hábitos y estilo de vida orientadas a mejorar la salud intestinal y el rendimiento diario.

Pausa de Enfoque: Breve práctica de respiración y atención plena para recuperar energía y claridad mental.

Almuerzo Inteligente

Aprende a seleccionar alimentos estratégicos para mantener energía estable, reducir la inflamación y mejorar tu enfoque durante el día.

Walk & Talk: Integración en Movimiento

Caminata en un entorno natural para integrar aprendizajes, generar networking auténtico y facilitar la reflexión compartida.

Salud Cardiometabólica,

Riesgos Ocultos en la Vida Profesional estrés crónico y falta de sueño: cómo identificar y abordar los factores silenciosos que afectan el liderazgo y la productividad. Enfoque clínico y estrategias de prevención.

Sesión de Datos: Resultados Cardiometabólicos (*Opcional)

Interpretación de resultados individuales y orientación práctica para mejorar la regulación de la glucosa, la salud cardiovascular, el sueño y la resiliencia mental.

Pausa Activa: 5 minutos de movilidad física inencionada para estimular la digestión, reducir el estrés físico y mejorar la concentración.

Longevidad y Alto Rendimiento: Tendencias y Tecnología

Explora lo último en ciencia aplicada al envejecimiento saludable, el "biohacking" y la medicina funcional. Qué estrategias realmente funcionan y cómo integrarlas en una agenda de alto rendimiento.

Cierre Estratégico: Reflexión e Integración

Ritual del Bastón de la Palabra: conclusiones, aprendizajes clave y próximos pasos. Espacio para compartir ideas y compromisos personales para una vida más saludable y sostenible.