



# Sexo, Rendimiento y Longevidad: Nuevo Paradigma en Salud Masculina Ejecutiva



Una experiencia innovadora de liderazgo para hombres que desean sacarle más partido a la vida. De la mano de la **Dra. Irina Matveikova**, experta en Medicina Funcional IFMCP y autora internacional de bestsellers, junto con el **Dr. Mariano Rosselló Gayá**, Andrólogo, FECSM y experto en Medicina Sexual.

Contenido científico, de alto impacto, diseñado para líderes ejecutivos que buscan mejorar su salud, optimizar su rendimiento y alcanzar un nivel de vitalidad sostenible, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

**Preparación biológica: Protocolo despertar en la naturaleza.** Activa tus sentidos y agudiza tu concentración con un paseo energizante que integra movimiento, sonido y meditación guiada. Preparación del terreno para lograr máximo rendimiento.

**Desayuno funcional:** Tú combustible metabólicamente equilibrado.

**Apertura: Intención, Conciencia y Alineación.** Define tus objetivos personales de salud y alinéalos con tus propósitos. El primer paso hacia la transformación duradera.

**Salud sexual óptima: Últimos avances científicos.** Convierte la salud sexual en una parte esencial de lo que supone el alto rendimiento. Últimos estudios y lo que desconocen la mayoría de los hombres. (Impartido por el Dr. Mariano Rosselló Gayá)

**Pausa: Activación neuromuscular.** Un protocolo científicamente probado para aumentar la concentración, mejorar la circulación y la producción de testosterona.

**Descodificando los biomarcadores: Del laboratorio al día a día.** Convierte los resultados diagnósticos en información para implementar estrategias prácticas. Entiende tu perfil hormonal, marcadores metabólicos e indicadores de riesgos. Aprende a optimizarlos. (Dr. Mariano Rosselló y Dra. Irina Matveikova).

**Nutrición de precisión: El plato de la longevidad.**

---

**Paseo de integración: El movimiento se une al sentido.** Reconecta el cuerpo y la mente con un paseo intencionado diseñado para afianzar las percepciones y reforzar la vitalidad física.

**Las epidemias silenciosas:** La disfunción metabólica, la salud intestinal, el estrés y la falta de sueño. Los factores ocultos que erosionan la vitalidad masculina y las metodologías que restauran el equilibrio, la energía y el rendimiento. (Dra. Irina Matveikova)

**Estiramientos y ejercicios de equilibrio.** Técnicas sencillas y eficaces para mejorar la flexibilidad, la estabilidad y la conciencia corporal.

**Placer, rendimiento e intimidad.** Análisis profundo sobre la libido, el deseo y la función sexual en los hombres de alto rendimiento. La ciencia, los mitos y las soluciones prácticas. (Dra. Irina Matveikova y Dr. Mariano Rosselló)

**Preguntas, respuestas y reflexiones.** Debate interactivo, reflexiones personales y puesta en común grupal. Define tus próximos pasos y comprométete a un cambio duradero.

**Restablecer el cortisol: El poder de la calma.** Una meditación guiada final para regular el sistema nervioso, reducir el cortisol y favorecer la recuperación neuronal.