

# Conferencias y talleres

CON LA DRA, IRINA MATVEIKOVA, IFMCP



Sesiones guiadas, diseñadas para quienes desean optimizar su bienestar físico, mental y emocional mediante estrategias basadas en la ciencia.

2 0 2 6

---

## **EJE INTESTINO - CEREBRO: Microbioma**

Explora el impacto de la salud intestinal en tu rendimiento físico y mental, cómo el equilibrio del microbioma intestinal influye directamente en la claridad mental, la estabilidad emocional, la función inmunológica y el rendimiento cognitivo.

Una sesión con enfoque científico que incluye orientación personalizada, herramientas prácticas de estilo de vida y estrategias nutricionales aplicables al entorno profesional.

---

## **INFLAMACIÓN SILENCIOSA: Salud Cardiometabólica, estrés & descanso**

Identifica los factores “silenciosos” que impactan la productividad y el desempeño del liderazgo.

Una conferencia orientada al bienestar ejecutivo, centrada en el fortalecimiento de la resiliencia frente al estrés. Se incluyen herramientas prácticas, evaluaciones estratégicas y soluciones basadas en ciencia para promover la salud cardiovascular, mental y metabólica, además de fomentar un descanso reparador y revitalizante.

---

## **LONGEVIDAD: Perspectiva de Vanguardia**

Conoce los últimos avances de la ciencia en longevidad y envejecimiento desde la perspectiva de la Medicina Funcional: biohacking, diagnósticos preventivos y estrategias integrativas.

Un workshop diseñado para personas de alto rendimiento que buscan una vitalidad sostenible.

---

## **PERI MENOPAUSIA y MENOPAUSIA: una etapa para saber vivir**

Aprenderás cómo afrontar la etapa de perimenopausia y menopausia con claridad y confianza. Comprende los cambios fisiológicos que tu cuerpo atraviesa, aborda los síntomas de forma efectiva y obtén información fiable para optimizar tu energía, agudeza mental y salud a largo plazo.

Conoce las herramientas, verdades y mitos para lograr tu propio equilibrio hormonal.

