

...

# ¡BIENVENIDA!

A TU RETIRO DE  
TRANSFORMACIÓN

*Mujer  
en balance*



Silvia Brenes  
— SALUD CON BALANCE —



Bella Fer  
BY VIVI  
TU ESPECIALISTA EN EL CUIDADO  
DE LA PIEL



2

**días para recargar tu energía  
y reconectar contigo**

**Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.**

*¿Cuándo?* **22 y 23 de Febrero 2025**

*¿Dónde?* **Dominga Bienestar y Salud,  
Santo Domingo de Heredia**

*Horario* **8:30 a.m - 6:00 p.m**



# ¿Qué puedes esperar?

1

Este retiro aborda de una manera integral los distintos aspectos de la salud de las mujeres.

---

2

No es suficiente el ejercicio, si no hay alimentación adecuada y de la misma forma, el manejo de nuestras emociones y creencias puede tener un impacto en nuestro físico.

---

3

Cada participante tendrá su propio test de epigenética con recomendaciones personalizadas y bioindividuales.

---

4

Charlas y asesorías de expertas en Medicina, Nutrición, Salud integral, Cuidado de la piel y Mindfulness

---



**En un mundo que nos bombardea con  
“recetas” iguales para todas, necesitamos  
conocer nuestras necesidades**

*bioindividuales*



# *¡Vas a tener tu propio test de epigenética!*



Vas a descubrir lo que **tu organismo necesita** realmente a nivel celular



**Optimiza tu bienestar** con los informes de optimización de epigenética de Epixlife que te brinda información precisa de nutrición, factores externos y estado de tus sistemas metabólicos.



Vas a saber de **forma personalizada** lo que necesitas en:

Vitaminas  
Minerales  
Aminoácidos  
Antioxidantes  
Ácidos grasos



# Transforma tu salud con la *epigenética*

## ¿Y eso qué es?

- Es la capacidad que tenemos de “activar o desactivar” ciertos genes por medio de nuestro estilo de vida, esto incluye nutrición, ejercicio, gestión del estrés, exposición tóxica entre otros.
- El 98% de nuestra biología depende de cómo los genes se expresan y solo el 2% depende de la genética, ¡Esto quiere decir que tenemos control real de nuestra biología!

## Indicadores del Sistema Inmune



### La dieta y tu Sistema Inmune

El sistema inmunitario de cada persona varía drásticamente según la dieta, los contaminantes ambientales y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer tu propio sistema de protección.

### Indicadores de apoyo inmunológico

Una dieta nutricionalmente equilibrada y personalizada es esencial para mantener y desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de tus defensas te ayudará a protegerte de los peores efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.



### Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Inmunológico. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Esta tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar tu sistema inmune. También destaca sistemas metabólicos y estresores ambientales que podrían desequilibrarlo: ¡Presta atención a los indicadores marcados!

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerales	Zinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Zinc	Carotenoides	Flavonoides
	Polifenoles	Superóxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10
Ácidos Grasos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Interacciones metabólicas	Sueño	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioamb.	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibil. y Radiación		

# Informe del test

✓ Podrás conocer **tus necesidades individuales** de optimización de: Indicadores nutricionales tales como vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos y ácidos grasos

✓ También **tus necesidades de optimización** en cuanto Exposición tóxica, microbioma e interferencias y cargas electromagnéticas

✓ Conocerás también los **indicadores de optimización** de su sistema intestinal, cardiovascular, sistema inmune y sistemas metabólicos, así como sensibilidades alimentarias.

### ¿Cómo lo hacemos?

✓ Epixlife es tecnología alemana y referente en epigenética. Con solo 5 hebras de tu cabello, colocadas en nuestro dispositivo S-Drive tendremos en 15 minutos un reporte enviado desde Alemania que brinda toda ésta y mucha más información.

*¡Y también*

**recibirás recomendaciones  
nutricionales individuales  
para abordar las prioridades  
que te indique el reporte!**



**Conocé la agenda de este**  
*increíble retiro*



...

# 1. El nuevo concepto de salud integral

- Más allá del plato: Alimentos primarios
- Lo que comemos: Alimentos secundarios
- Ejercicio Círculo de la vida: Revisemos nuestro balance

## 2. No todas necesitamos lo mismo

- Salud Multidimensional
- Salud Biondividual

## 3. Conexión mente - cuerpo

- Salud Mental y Emocional, ¿cuál es la diferencia?
- Reconociendo mis emociones
- Salud Física, ¿cómo se relacionan mente y cuerpo?
- Creencias limitantes. ¿Que historias te cuentas?
- Entiende tus síntomas: La Metamedicina, cuando el cuerpo habla.
- Coherencia corazón-mente
- Hormesis: Biohacking. Pequeños estresores y herramientas para reconfigurarte
- Ejercicios con herramientas para trabajar cuerpo-mente

Día 1

## 4. Descubre lo que te impulsa

- Tu crítico interior. La autocompasión
- El poder de las relaciones
- Principales obstáculos para la salud que quiero
- Ejercicios de Psicología Positiva

## 5. Cambia tu cerebro, cambia tu vida

- La relación entre lo que comes y tu cerebro
- Si comes bien, piensas bien
- Alimentos y estado de ánimo
- Nutre tu salud mental
- Manejo del estrés-Técnicas

**Durante ambos días tendremos espacios y ejercicios de meditación**

*Día 1*

...

# 1. El poder de la epigenética

- ¿Qué es la epigenética?
- Explicación de los resultados del test
- -Marcadores epigenéticos
- -Minerales, aminoácidos
- -Antioxidantes
- -Ácidos grasos
- -Vitaminas
- -Exposición tóxica
- -Microbioma

## 2. Personaliza tu nutrición

- Personaliza tu nutrición
- Un arcoiris en el plato
- Tipos de dietas- Sigue tu intuición- No restrinjas.. desplaza
- Ya no cuentes calorías! La densidad nutricional es más importante
- Inflamación, qué es? Relación con enfermedades
- Alimentos inflamatorios -nutrición limpia

*Día 2*

### **3. Preparación de recetas de colores**

- Preparación de 2 tipos de comidas prácticas y nutritivas
- Verás la preparación de los alimentos y te darás cuenta que comer sano puede ser delicioso

### **4. La importancia del autocuidado**

- Conozcamos nuestra piel - Autoevaluación
- Cuidados básicos-Mini taller
- Productos

### **5. A moverse**

- Beneficios del ejercicio
- Tipos de ejercicios y para qué sirven
- Encuentra tu ritmo

**Cierre**

*Día 2*



*¿Y quiénes somos?*



*Silvia Brenes*  
**Organizadora  
y exponente**

- Soy una mujer con múltiples roles: mujer profesional, esposa, hija, hermana y amiga, entre otros.
- He desempeñado puestos de dirección en empresas nacionales y multinacionales y he sido Coach Ejecutiva por más de 12 años y entiendo perfectamente la vida que llevamos las mujeres profesionales, atendiendo distintas responsabilidades y con poco tiempo o a veces poca energía para cuidarnos nosotras mismas.
- Esto fue lo que me llevó a convertirme en Coach de Salud Integral, del Institute for Integrative Nutrition de Nueva York (INN) y especialista en Epigenética y Partner de Epixlife , así integré mis dos pasiones: salud y coaching.

*Mi propósito es impulsar el poder que tienes para transformar tu salud y vivir mejor.*



*Vivian Paniagua*  
**Organizadora  
y exponente  
Especialista en  
Cuidado de la Piel**

- Soy Vivian, mis pasados 20 años trabajé en empresas nacionales y transnacionales, siempre en finanzas y en temas de estrategia corporativa. Viví una vida muy plena pero con muy poco tiempo para mí, para cuidarme y sentirme plena de manera integral.
- La vida me llevo a nuevos caminos y a reconectar conmigo misma en formas que no esperaba, y así nace Bella Fer.
- Bella Fer es un emprendimiento en desarrollo que mezcla nostalgia por mi Hermana Fer y pasión por algo que siempre me ha gustado: Ver la Belleza como la puerta hacia el bienestar físico, mental y social. Por tanto, la piel y en particular el rostro son entonces el quién somos y como estamos.

*Bella Fer busca balancear ese interior con lo que vemos, y cómo eso que vemos nos hace sentir satisfechos*



...



*Melissa González*

**Doctora en Medicina  
con especialidad en  
Epidemiología**

- Soy Médica y Health Coach con profundización en plantas medicinales y medicinas alternativas, integrando ciencia y espiritualidad.
- Durante mis prácticas clínicas médicas, comencé a cuestionar la medicina que había aprendido. Sentía que faltaba algo esencial, una conexión más profunda con el potencial interno que todos llevamos dentro y que muchas veces pasamos por alto.
- Mi búsqueda de respuestas me llevó a explorar medicinas ancestrales, como las plantas medicinales, Medicina Tradicional China, aromaterapia y acupresión. Cada una de estas disciplinas aportó piezas clave para entender la salud desde una perspectiva más holística. Finalmente, encontré en IIN (Institute of Integrative Nutrition) una filosofía que unificaba todas mis creencias, convirtiéndome en Health Coach.
- Así nace Alchemy Seed un espacio en donde te guío hacia la autocuración y bienestar, ayudándote a descubrir la sabiduría que vive en tu interior. Busco crear un puente entre la ciencia y la espiritualidad, demostrando que la armonía y el equilibrio interior son alcanzables.

*Te ayudo a conectar con tu poder interior para sanar*



*Marianela González*  
**Nutricionista**

- Mi pasión por la nutrición lleva más de 23 años y muchos casos de éxito. Me dedico a educar a la sociedad sobre las maravillas de la nutrición preventiva.
- Mi experiencia me ha llevado a darle un giro al manejo tradicional de la nutrición al darme cuenta que entre más natural sea nuestra alimentación, se disminuye la incidencia a malestares gastrointestinales que incluyen gastritis, colítis, estreñimiento, así como migrañas, insomnio y ansiedad.
- La consulta nutricional me permite generar un canal de comunicación con mis pacientes a través del cual logro transmitirles información valiosa y enseñarles sobre técnicas de CLEAN EATING (alimentación limpia) para evitar las enfermedades crónicas, producto de los malos hábitos de alimentación, el sobrepeso y la obesidad.

*Para mi es un placer atenderle y ayudarlo a tener una mejor calidad de vida.*



*Cynthia Esquivel*  
**Chef**

- Crecí en un hogar orgulloso del gen cocinero, donde mi abuela, fue mi primera mentora enseñándome grandes secretos.
- Luego de más de 20 años en el mundo corporativo de empresas globales, y las largas horas de trabajo y altas demandas, que afectaron mi salud y bienestar, necesitaba un cambio... Ahí reconocí que mi verdadera pasión residía en la cocina, el lugar donde me sentía más viva y realizada.
- Decidí convertirme en Chef y ahora estoy dedicada a utilizar mi experiencia culinaria para inspirar a otros. Aprendí a fusionar las recetas tradicionales de mi familia con técnicas modernas, creando platos que no solo saben bien, sino que también promueven la salud y el bienestar.

*Quiero que mi cocina refleje mi compromiso con la salud, la felicidad y la idea que la comida puede ser una herramienta poderosa para el cambio y conducir a una vida más plena y significativa.*



## Rubén Vega

Instructor Profesional de Mindfulness  
acreditado por la International  
Mindfulness Teachers Association  
(I.M.T.A), y graduado del programa  
Mindfulness Based Stress Reduction  
(MBSR®).

- El Mindfulness, o la práctica de la atención plena ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés. Se centra en desarrollar una conciencia plena del momento presente, sin juzgar los pensamientos, emociones o sensaciones que surgen. Su objetivo principal es ayudar a las personas a observar su experiencia de manera objetiva, en lugar de reaccionar impulsivamente o quedarse atrapadas en pensamientos negativos

*Mi propósito es ayudar a las personas a vivir mejor, gestionando el estrés y la ansiedad, y de esta manera, a disfrutar de los momentos únicos que nos ofrece la vida.*



# Este Retiro es único

Y NO TE PODÉS PERDER LA OPORTUNIDAD DE VIVIRLO



## INSCRIPCIÓN GOLD

\$280 USD por persona

Incluye:

- Acceso a todas las charlas
- Material de las charlas y demostraciones
- Refrigerios y almuerzos
- Recetas prácticas
- Regalos y sorpresas especiales



## INSCRIPCIÓN PLATINUM

\$350 USD por persona

Incluye:

- Test individual de Epigenética valorado en \$130 USD
- Acceso a todas las charlas
- Material de las charlas y demostraciones
- Refrigerios y almuerzos
- Recetas prácticas
- Regalos y sorpresas especiales

MÉTODOS DE PAGO:  
TRANSFERENCIA, SINPE Y TARJETA





*¡Te esperamos!*



Silvia Brenes  
— SALUD CON BALANCE —



Bella Fer  
BY VIVI



EQUILIBRIO  
VITAL DR. MARIANNA  
CONZA-IT



ALCHEMY  
seed.  
Tap into your inner power to heal



EXEL

Green Line  
DERMO VEGAN SKINCARE

EXEL  
PROFESSIONAL LINE