



# ORGANICFIT

MOVIMIENTO · NUTRICIÓN · MENTE

## La evolución del *fitness* hacia la salud

### BIOCULTURA BARCELONA

Las Jornadas estarán dedicadas a los tres pilares específicos: ejercicio, alimentación eco-saludable y descanso, todas ellas englobadas en el concepto del movimiento orgánico. El círculo de una vida eco-saludable. Aunque se abordarán temas más específicos como es el de la exposición a contaminantes químicos persistentes, nutrición, cuidar la microbiota, solucionar problemas de insomnio, ejercicio y movimiento, etc. También un espacio para ejercicio de fuerza y el SoulYogui.



**Susanna Diracano.** Dirección y Co-fundadora de Organic Fit. Terapeuta y entrenadora personal especializada en la lectura corporal con más de 25 años de experiencia y formación en el mundo del Fitness y de los Hábitos Saludables. Compagina su trabajo de terapeuta con el de impulsar y ser conectora de talento y activadora de iniciativas que promuevan la salud desde una visión integral y holística. Co- founder Diracano Sport & Nutrition y de OrganicFit.

### Viernes, 10 de mayo - SALUD FEMENINA

#### SALA GAUDÍ

##### 15h. Surfeando con tus hormonas - **DRA. LAIA SÁNCHEZ**

Ginecóloga, CEO & Fundadora de Alma Clínic. La medicina integral como respuesta a una terapéutica completa que contemple todos los factores que causan el problema en la salud de la mujer. Complementa su práctica asistencial con otras especialidades médicas, disciplinas sanitarias y terapias alternativas, sobre todo aquellas centradas en aspectos nutricionales y psicosociales.



##### 16h. Disfruta de tu menopausia! - **TATIANA JURADO**

Enfermera y PNIE. Atiendo a personas con problemas digestivos, inmunológicos, fertilidad, y problemas hormonales. Equipo Institut Xevi Verdaguer.



##### 17h. Huellas en el cuerpo: el valor de la conciencia corporal en nuestros días - **NÚRIA MARTÍNEZ**

Terapeuta especialista en Conciencia corporal y facilitadora de sesiones de Yoga sensible al Trauma. Desde hace más de 20 dedicada a investigar y estudiar la relación mente-cuerpo, promoviendo el trabajo psico-corporal.



##### 18h. Mesa Redonda sobre Salud Femenina, con Tatiana Jurado, Núria Martínez y Laia Sánchez. Moderado por: Susanna Diracano.

### Sábado, 11 de mayo - NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

#### SALA GAUDÍ

##### 10.30h. Luchamos contra la obesidad o gestionamos la salud metabólica? Condicionantes de una

##### enfermedad multifactorial - **JAVIER BUTRAGUEÑO**

Doctor en Ciencias de la Salud y el Deporte Autor "Entrena para la vida" Obesity Management School I+D+i Objetivo Mejorar tu salud.



##### 11.30h. Ejercicio físico y cáncer, ¿se está haciendo lo óptimo? - **MARIO REDONDO**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapeuta, especializado en ejercicio para pacientes con cáncer.



##### 12.30h. Ayuno y entrenamiento - **ENDIKA MONTIEL**

Técnico Nutricionista & Personal Trainer. Ayuda a personas que buscan mejorar los hábitos de alimentación para conseguir los objetivos de estética corporal, rendimiento deportivo y disfrutar de un estilo de vida saludable.



##### 13.30h. El alimento será tu medicina - **ALEJANDRO PÉREZ**

Dietista, divulgador científico y conferencista. Fundador de Guerreros de la Salud: membresía y plataforma educativa sobre alimentación, suplementación, estilo de vida y hábitos saludables.



### 15.30h. Descifrando el código de la longevidad - **IVAN IBÁÑEZ**

Licenciado en medicina y cirugía, especialista en medicina antiaging y master en medicina deportiva y rehabilitación. Profesor universitario, conferenciante y creador del Método Metabólico Dr. Ibáñez.



### 16.30h. El sueño, la clave de la salud y el bienestar - **DRA. NÚRIA ROURE**

Licenciada en psicología y doctorada en medicina del sueño. Autora del libro "Por fin duermo". Fue la primera psicóloga en España en ser especialista Somnologist acreditada por la European Sleep Research Society y desde hace más de 15 años miembro de la Sociedad Española de Sueño. Profesora Universitaria en la UdL y en la UB.



### 17.30h. Todo sobre la histaminosis: el eje común de muchos síntomas - **LUCÍA REDONDO**

Dietista-Nutricionista y Doctora en ciencias. Fundadora de su propio equipo clínico, donde ofrecen planes individualizados de salud integrativa online.



**Domingo, 12 de mayo - TÓXICOS Y SALUD**

#### SALA GAUDÍ

### 10.30h. Contaminantes en tu comida: pesticidas y plásticos - **NICOLÁS OLEA**

Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc.



### 10.30h. Entrenamiento funcional (ZONA EXTERIOR) - **ANNITA SMILES**

Entrenadora holística, condición física, bienestar corporal, hábitos saludables.



### 11.30h. Estamos rodeados de tóxicos. Y ahora ¿qué? - **BLANCA GÓMEZ y NÉSTOR SANCHEZ**

Blanca Gómez. Fisioterapeuta, psiconeuroinmunóloga y divulgadora de salud. Su fuerte es traducir el conocimiento teórico en acciones fáciles para mejorar la vida de las personas. Néstor Sanchez. Fisioterapeuta, psiconeuroinmunólogo y fundador de Regenera. Autor de los libros: Ayuno intermitente, Primero dormir, después soñar y Salud keto.



### 11.30h. Entrena de verdad. Cómo entrenar la fuerza y porqué (ZONA EXTERIOR) - **ALEX QUESADA**

Fullpoweralexquesada. Experto en psiconeuroinmunología, educación física, alto rendimiento. Preparador físico y mental de personas comprometidas consigo mismas. Experiencia preparando atletas de élite a nivel mundial.



### 12.30h. Cómo detoxificar tu organismo con fitoterapia - **FLORENCIA FASANELLA**

Farmacéutica experta en plantas medicinales. Realizó posgrados de fitomedicina, fitodermatología y fitocosmética. También posgrado de PsicolInmunoNeuroEndocrinología del estrés. Actualmente se encuentra realizando máster de PNI y MBA de gestión de farmacia.



### 15h. Eje intestino-cerebro, ¿cómo afecta el estrés? - **ANNA NADAL**

Dietista y fisioterapeuta. Trabajo en el Institut Xevi Verdaguer y soy una apasionada de la salud integrativa.



**ACCESO ÚNICAMENTE CON ENTRADA A BIOCULTURA**  
(no son válidas las invitaciones)



**COLABORAN:**

Biocop - Vitae Kombucha - Vins El Cep