Publicado en Madrid el 28/03/2023

# [El primer retiro de ayuno terapéutico llega a México](http://www.notasdeprensa.es)

## Instituto del ayuno organiza esta experiencia pionera en México. El retiro de ayuno se llevará a cabo del 1 al 5 de septiembre en Playa del Carmen, México. El ayuno terapéutico es una estrategia que logra revertir los efectos causados por la vida moderna

 Instituto del Ayuno, plataforma especializada en la práctica del ayuno terapéutico junto a Be Social Playa del Carmen, entidad dedicada a la promoción turística en la Riviera Maya organizan el primer encuentro dedicado a esta innovadora terapia en tierras mexicanas, concretamente en Playa del Carmen, del 1 al 5 de septiembre. Desde institutodelayuno.com es posible aplicar a las limitadas plazas de este encuentro. El ayuno es una práctica milenaria que ha ganado popularidad en los últimos años, encontrándose hoy entre las terapias más vanguardistas en el ámbito de la medicina integrativa. Existen diferentes tipos de ayuno, sin embargo el ayuno terapéutico o prolongado ha demostrado ser el método más eficaz para desintoxicar y rejuvenecer el organismo, son cada vez más los estudios científicos que demuestran sus múltiples beneficios que van desde rejuvenecimiento celular hasta la prevención de enfermedades degenerativas. Este encuentro busca crear una experiencia vital para sus asistentes sobre la importancia que tiene la dieta y el estilo de vida moderno en la salud dónde padecimientos como la obesidad, cáncer, hipertensión o diabetes son cada vez más frecuentes. El ayuno terapéutico es una estrategia que logra revertir los efectos causados por la vida moderna y funciona como un verdadero tratamiento preventivo para mantenernos sanos y jóvenes. Instituto del Ayuno está dirigido por Montserrat Landa, Graduada en nutrición y fisioterapia por la Universidad Europea de Madrid, con un posgrado en Medicina Evolutiva and Psiconeuroinmunología. Ha pasado los últimos 10 años profundizando en la práctica del ayuno terapéutico viajando por diferentes partes del mundo, su misión es  recuperar los conocimientos ancestrales para mejorar la vida moderna. También realiza análisis de microscopía de sangre viva para profundizar los efectos terapéuticos del ayuno. Las plazas al encuentro son limitadas y están dirigidas tanto a  profesionales como a personas que quieren iniciarse en la práctica de ayuno,  incluye actividades como charlas, yoga, contacto con la naturaleza y técnicas de desintoxicación. Es posible aplicar a las inscripciones desde institutodelayuno.com y seguir toda su organización a traves de sus redes sociales. Sobre Instituto del AyunoInstituto del ayuno es una de las plataformas pioneras en internet en esta modalidad terapéutica y cuenta con más de 25.000 miembros registrados así como un alcance mensual de aproximadamente 1 millón de personas a través de sus publicaciones en redes sociales y colaboraciones con otros especialistas de la nutrición, salud y bienestar. Entre los miembros de su Comunidad se encuentran reconocidos profesionales de la salud y practicantes de esta disciplina de todos los rincones del planeta. Sobre Be Social Playa del CarmenBe Social Education se fundó 2014 enfocándose en servicios de gestión y comunicación en redes sociales. Actualmente ha evolucionado a la capacitación de empresas en áreas como el servicio al cliente, liderazgo, entre otros temas de valor corporativo. Ha trabajado en conjunto con la Asociación de Hoteles de la Riviera Maya y la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios de Playa del Carmen.

**Datos de contacto:**

Montserrat Landa

+34695245649

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/el-primer-retiro-de-ayuno-terapeutico-llega-a](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Viaje Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)