### NOTA DE PRENSA

**“OBJETIVO SALUDANDO”, LA APUESTA WELLNESS DE IBEROSTAR LAS LETRAS GRAN VÍA**

* ***IBEROSTAR Las Letras Gran Vía y Saludando presentan un programa integral para alcanzar en 90 días una vida sana y equilibrada.***
* ***“Objetivo Saludando” consta de 12 talleres destinados a alcanzar el completo bienestar físico, mental y social a través de los campos de la nutrición, ejercicio y autoliderazgo.***

**Madrid, 4 de febrero de 2016.** Como parte de su compromiso con la calidad y su oferta de entretenimiento, el hotel **IBEROSTAR Las Letras Gran Vía** presenta la primera edición de ***“Objetivo Saludando”***, un programa wellness de 90 días de duración diseñado para aprender a adoptar los hábitos que garantizan una vida saludable.

En una ciudad con el pulso de Madrid, resulta cada vez más complicado mantener un equilibrio que asegure un perfecto estado de salud y bienestar. Por ello, **IBEROSTAR Las Letras Gran Vía** además de incluir en sus propuestas de Restaurante Bocablo platos que cumplen con una filosofía de equilibrio nutricional, quiere hacer posible un Madrid más saludable con un innovador programa impartido por los profesionales de **Saludando**, una empresa especializada en promocionar el completo estado de bienestar a través de la adquisición de hábitos saludables.

A partir del **5 de abril** y a lo largo de **12 semanas**, **IBEROSTAR Las Letras Gran Vía** acogerá las charlas y talleres del programa, que tendrán lugar cada martes a las 19:30h.

* Semana 1: ***Filosofía de la Alimentación Equilibrada***: Entender la filosofía nutricional de este programa será la primera pieza para sentir desde el primer día un cambio energético sobre el que sustentar los siguientes cambios de hábitos.
* Semana 2*:* ***Nutrición. La Proteína y tu regulación energética***: La mayoría de las personas que intentan controlar su peso no llegan a los requerimientos proteicos diarios recomendados. ¿Quieres comer mejor? La primera noticia es fantástica, debes comer más proteína.
* Semana 3: ***Nutrición. Desayuno y carbohidratos***: Identifica qué tipo de combustible es el protagonista en tu alimentación, cuáles son tus necesidades y actúa de cara a encontrar un estado energético óptimo.
* Semana 4*:* ***Master Class “Tentempies equilibrados”:*** Conoce algunos de los secretos que el equipo de Cocina de *Al Trapo* te propone para hacerte unos tentempiés fáciles, saludables, equilibrados, prácticos y sabrosos.
* Semana 5*:* ***Entrena con intensidad, tu adecuada intensidad***: Master Class de entrenamiento diseñada para participantes de todos los niveles. Aprende ejercicios efectivos adaptados a tus necesidades. Genera inercia y que empiece el cambio.
* Semana 6: ***Los 4 pilares de los buenos hábitos***: Protege tus progresos entendiendo los 4 pilares que tendrás que tener presentes y cuidar en todo momento para que los buenos hábitos formen parte de tu vida para siempre.
* Semana 7*:* ***Interpreta las Etiquetas******Nutricionales*** *y* ***Por qué las dietas no funcionan:*** ¿Solo miras las calorías en las etiquetas? Error. Entiende la diferencia entre hacer una dieta y adoptar un estilo de vida saludable para toda la vida.
* Semana 8*:* ***Abdomen, Suelo pélvico, salud y deporte:*** Entiende la importancia de una correcta progresión del trabajo abdominal y del suelo pélvico. ¿Estás haciendo lo correcto para evitar lesiones y conseguir un vientre plano?
* Semana 9*:* ***Master Class Cocina “Cenas equilibradas”:*** Conoce algunos de los secretos que el equipo de Cocina de *Al Trapo* te propone para hacerte unas cenas fáciles, saludables, equilibradas, prácticas y sabrosas.

* Semana 10: ***Metabolismo y comer fuera de casa:*** El metabolismo es un elemento vivo que debes aprender a mantener activo. Cómo organizarse cuando desayunas, comes o cenas fuera de casa es la clave para evitar romper el ritmo del equilibrio.
* Semana 11*:* ***Coaching y mindfullness para la salud:*** Vivimos en una sociedad multitarea, llena de retos, objetivos y expectativas. Conocer las claves del funcionamiento de nuestros comportamientos es la base para coger las riendas de la felicidad.
* Semana 12*:* ***Reconocimiento final. Participación Prueba 5 Km:*** Es el momento de dar un paso adelante para introducirse en la tribu de deportistas populares. Y además, ponemos el broche final al programa con tu reconocimiento a 3 meses de cambios con un desayuno conjunto.

Aunque se trata de un programa diseñado para abordarlo de principio a fin, existe la posibilidad de asistir a los talleres de manera individual comenzando en cualquier semana del programa. Una opción perfecta para todos aquellos que estén de paso por Madrid y busquen un plan alternativo.

Además, a lo largo del programa de 90 días, los profesionales de **Saludando** realizarán un seguimiento de los parámetros de composición corporal de los participantes y realizarán entrenamientos grupales en el Retiro y en sus Centros de Entrenamiento Personal.

El coste del programa completo con las 12 sesiones asciende a **280€**, pudiendo participar en las sesiones individuales por tan solo **30€** cada una, con bebida y merienda incluida.

**Acerca de IBEROSTAR Hotels & Resorts**

IBEROSTAR Hotels & Resorts es la cadena hotelera vacacional fundada en Palma de Mallorca (Islas Baleares, España) por la familia Fluxá en 1986. Parte integrante del GRUPO IBEROSTAR, uno de los principales consorcios turísticos españoles y con más de 80 años de historia, IBEROSTAR Hotels & Resorts dispone en la actualidad de más de 100 hoteles de cuatro y cinco estrellas en 17 países de todo el mundo.

**Acerca de Saludando**

Saludando es una Empresa de Fisioterapia, Entrenamiento Personal y Nutrición especializada en el desarrollo de programas de bienestar físico, mental y social a través de la adquisición de hábitos saludables.

**Para más información:** [info@saludando.es](mailto:info@saludando.es) / [letsdi@iberostar.com](mailto:letsdi@iberostar.com)

**Oficina de Prensa de IBEROSTAR**

**Edelman**

Tel: +34 **915560154**   Fax: +34 **917702966**

**Juan Salgueiro** ([juan.salgueiro@edelman.com](mailto:juan.salgueiro@edelman.com))

**Alejandra Ruiz** ([alejandra.ruiz@edelman.com](mailto:alejandra.ruiz@edelman.com))

**Laura Aguado** ([laura.aguado@edelman.com](mailto:laura.aguado@edelman.com))