

# Wellness Palacio presenta

## Las tendencias del Bienestar 2020

- 
- Adriana Azuara la primer mujer mexicana reconocida como **Latinamerican Wellness Leader**, Wellness Palacio y expertos en el bienestar integral de la salud, presentan las tendencias wellness para este 2020.
  - La punta de lanza en información integral hecha por el espacio de Wellness Palacio ubicado en El Palacio de Hierro Santa Fe.
- 

**CDMX a 21 de enero 2020.-** El pasado 21 de enero dentro de Wellness Palacio, ubicado en El Palacio de Hierro Santa Fe, se llevó a cabo la conferencia de prensa “**Tendencias del Bienestar 2020**”, en la que Adriana Azuara la primer mujer mexicana reconocida como **Latinamerican Wellness Leader** principal ponente en este evento, y un importante grupo de expertos en temas de nutrición, salud, entrenamiento físico, yoga y mindfulness, hablaron sobre la importancia de generar un impacto positivo en la salud física y mental, así como de las principales tendencias de bienestar para este año.

Ante un enriquecido auditorio conformado por líderes de opinión, un selecto grupo de socialités, celebrities y medios de comunicación, los expertos en temas wellness y ponentes de esta importante conferencia: Adriana Azuara, Memo Corral coach especializado en Entrenamiento Físico, Adriana Leal especialista en temas Yoguis y Mindfulness, el Dr. Vicente Alarcón especialista en Obesidad, Gastrocirugía y Endoscopia, y Hellen Health especialista en Nutrición, expusieron temas de gran interés como:

- Tecnologías wellness, el futuro para sentirse bien.
- Cosmética limpia, sin género y sustentable.
- Bienestar Mental (Envejecer y dormir bien, baños de naturaleza, etc.).
- ¿Qué buscan los viajeros de bienestar?
- Beneficios del Sound Healing o sanación a través de la terapia de sonido.
- SPA como prevención de la salud.
- El conocimiento de las plantas para cambiar tu dieta, salud y entorno.
- ¿Cuál es el beneficio del cuarteto de la felicidad endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina?
- Tendencias en ejercicios para este 2020.
- ¿Qué es el Yoga, el Mindfulness y sus beneficios?
- Tendencias en ayuno, alimentación Keto y alimentación natural.
- Cómo se refleja una buena alimentación en nuestra vida diaria.
- entre otros...

Según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Así, queda claro que más allá de patologías, la salud abarca diversos factores que intervienen en la calidad de vida de cada individuo. Una persona sana, por tanto, sería aquella que disfruta de una vida plena y feliz a todos los niveles.

...Sin duda alguna, generar consciencia del cuidado de nuestra mente y cuerpo es de vital importancia para tener una vida sana y feliz.

### **Acerca de las especialistas participantes:**

**Adriana Azuara:** Primer mujer mexicana reconocida como **Latinamerican Wellness Leader**, quien tras 15 años de experiencia en el ramo del bienestar y el cuidado de la piel equipando spas, y capacitando personal a través de la empresa All4Spas, de la que es fundadora, crea AgaveSpa, de frente a la necesidad de ofrecer un producto propio, que en su esencia contuviera la historia de México y que además integrara todos los parámetros que en su experiencia ha encontrado necesarios para obtener los mejores resultados en el cuidado de la piel.

**Dr. Vicente Alarcón:** A lo largo de su carrera, el Dr. Alarcón ha recibido importantes reconocimientos por su desempeño en la medicina. Fue seleccionado nacional del CONACYT para acudir al curso “Detección y tratamiento oportuno del cáncer de tubo digestivo” en el Miyagi Cáncer Center de Natori, Japón. Ha sido ganador de becas importantes como la que obtuvo para el congreso de la “Sociedad Europea de Cirugía Endoscópica” en Holanda por la Asociación Mexicana de Cirugía Endoscópica.

**Memo Corral:** Con 324,000 seguidores en Instagram, Guillermo Corral es actualmente uno de los más reconocidos Coach de La Fábrica Wellness dentro de Wellness Palacio. Fue campeón de Reto 4 Elementos “Teletón” así como conductor del mismo programa filantrópico tanto en el año 2018 como 2019. Ha recibido distintas invitaciones especiales de diversos programas televisivos para dar su testimonio como un experto en fitness.

**Adriana Leal:** Especialista en temas de yoga fitness, mindfulness y vida sana. Certificada en hatha, vinyasa, ashtanga, rainbow kids, dharma, lleva más de 10 años dando clases, fundó Zentrom Yoga en el 2011 y en la actualidad imparte retiros, clases, talleres y certificaciones de yoga. Con presencia en importantes programas de televisión como: Ponte Fit en TDN, HOY, Cuéntamelo, Innova, etc.

**Hellen Health:** Especialista en Nutrición, Diagnóstico Funcional, Nutrición Holística e integral, Nutrición del Deporte, Pérdida de peso Clínico, entre otras. Licenciada en Mercadotecnia. Certificada por ISSA, International Sports Science Association entre otras asociaciones de nutrición del deporte, Egresada del Westmore Academy of Cosmetic Arts en Los Ángeles California. Fundadora del Centro Hellen Health y prácticamente de la medicina funcional en problemas inmunológicos, hormonales y digestivos. Además de contar con especialidades en desintoxicación, fertilidad, embarazo, lactancia y en la restauración de procesos digestivos.