



# Energía total

Biohacking para líderes y equipos de alto desempeño

## Descripción:

Descubre cómo optimizar tu salud física, mental y emocional para maximizar tu rendimiento diario. Combinando principios de biohacking, neurociencia y bienestar corporativo, esta conferencia ofrece estrategias concretas para elevar energía, enfoque y resiliencia.

CNN Forbes TED<sup>x</sup> EL FINANCIERO Bloomberg UNIVISION WOBI tvazteca EXCELSIOR REFORMA MUNDO EJECUTIVO



## Takeaways:

- Técnicas de biohacking aplicables en la vida corporativa.
- Estrategias para mejorar sueño, nutrición y manejo del estrés.
- Cómo la energía personal impacta la efectividad y el liderazgo.

  @emasseoficial

[www.eduardomasse.com](http://www.eduardomasse.com)