



PARA TU SALUD Y BIENESTAR





VIVE NATURAL

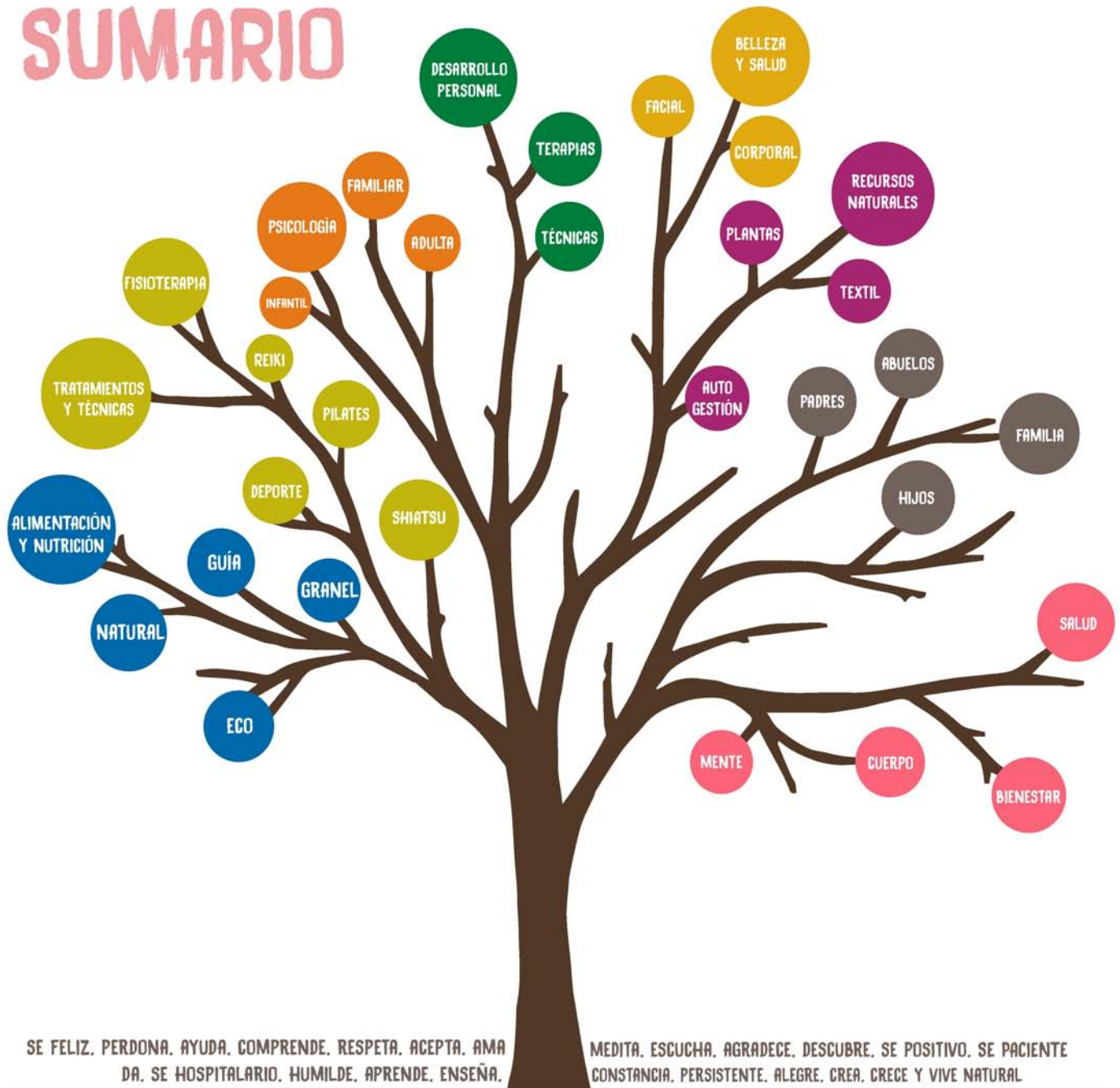
CUERPO - MENTE



NOVIEMBRE - DICIEMBRE
2016



SUMARIO



SE FELIZ. PERDONA. AYUDA. COMPRENDE. RESPETA. ACEPTA. AMA
DA. SE HOSPITALARIO. HUMILDE. APRENDE. ENSEÑA.

MEDITA. ESCUCHA. AGRADECE. DESCUBRE. SE POSITIVO. SE PACIENTE
CONSTANCIA. PERSISTENTE. ALEGRE. CREA. CRECE Y VIVE NATURAL

NO TIRES ESTA REVISTA - PÁSALA - QUE RULE
GRACIAS A TODOS LOS PROFESIONALES QUE HAN COLABORADO PARA EDITAR ESTA PUBLICACIÓN

TERAPIAS ALTERNATIVAS

La medicina alternativa se enfoca en la salud de la mente y el cuerpo. Es frecuente que cuando tienes problemas emocionales tu cuerpo reaccione con algún tipo de enfermedad.

Existen terapias de la medicina alternativa que se basan en la importancia de la relación entre la mente y el cuerpo. Se enfocan no en atacar los síntomas sino en buscar equilibrar la causa de los problemas que te afectan.

1. Visualización: Es una técnica que usa la creación de imágenes en la mente con el propósito de curar y sanar. En la actualidad se usa en el tratamientos para reducir los síntomas, también para el manejo del estrés, y para reducir la ansiedad. Lo más llamativo de todo es que no tiene ningún efecto negativo.

2. Meditación: Te ayuda a relajarte física y mentalmente, permite controlar tus pensamientos y emociones. Médicamente es usada en casos de presión alta, ansiedad, estrés, fibromialgia y asma.

3. Musico-terapia: Esta terapia es un procedimiento en el que la música es usada para entrar en estados de relajación. Se usa en pacientes con Alzheimer, autismo, y depresión. También contribuye a relajarte y a reducir el estrés.

4. Respiración: Aprender a manejar tu respiración puede ser útil en casos como náusea, vómito, presión alta y por supuesto la ansiedad y el estrés.

5. Oración: Aunque el evaluar la espiritualidad en estudios científicos no es una tarea fácil de resolver, algunos estudios han encontrado resultados positivos en casos de enfermedades relacionadas con la función del sistema inmune.

Las opciones para sanar tu mente y tu cuerpo son muy variadas, puedes experimentar con la terapia que mejor se adapte a tus necesidades sin el riesgo de tener efectos secundarios. Recuerda que la mente es un gran aliado para tener buena salud.

VIVE NATURAL

- CONTENIDO -

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Trucos para hacer un huerto urbano

TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS

- Medicina tradicional china

- ¿Por qué Kinesiología?

- Gimnasia para Bebés

- Cerrando Etapas

- Los principios del Reiki

- ¿Que es la terapia Miosfacial?


- El dolor menstrual y la medicina china

- Entrenamiento de fuerza para perder peso

- Pilates Aéreo

- Tratamiento Massmed biotecnológico hialurónico puro

Edita: Segomedios  Publicidad S.L Edición - Diseño - Maquetación - Publicidad: Tel 650063625

Queda prohibida la reproducción, copia, uso, distribución, comercialización, comunicación pública o cualquier otra actividad que se pueda hacer con el contenido de esta revista, que necesitará siempre la autorización expresa de SEGOMEDIOS PUBLICIDAD S.L. Se advierte expresamente que estas actividades están castigadas por la legislación vigente en materia de propiedad intelectual. Revista impresa en papel reciclado ciclus.  DL SG 132-2016

TRUCOS PARA HACER UN HUERTO URBANO EN POCO ESPACIO

Pero, ¿qué ocurre si queremos un huerto urbano propio y contamos con un espacio limitado? Si se tiene una pequeña terraza o balcón, o una estancia suficientemente iluminada, puedes crear un huerto urbano con unos sencillos trucos para aprovechar al máximo estos espacios:

- Una pequeña terraza: quizá, de entre los pequeños espacios es el más adecuado y fácil para preparar un huerto urbano. Aquí, lo ideal es conseguir con lo necesario para un huerto en altura. Estos son recipientes elevados de varios tamaños, que se rellenan con tierra, sustrato y plantas. Así se evita no cultivar en suelo, mucho más engorroso y complicado.

- Balcón: espacio más reducido que la terraza. Para ello, lo mejor es optar por los modelos lo más verticales posibles, o por las tradicionales jardineras, de forma rectangular.

- Estancias interiores bien iluminadas: podemos optar por los "huertos verticales". Una curiosa forma de conseguirlos es mediante la reutilización de palets. Sujetándolos en la pared, podemos colgar de ellos macetas con las plantas deseadas. En centros especializados también se pueden encontrar dispositivos para colocar las macetas usando el alto, y no el ancho, a modo de huerto urbano vertical.

¿Qué necesito para construir un huerto urbano en poco espacio?

- Semillas y brotes: lo mejor es comprar los brotes de plantas de temporada, ya que no crecen todas igual en verano que en invierno. Lo más adecuado, es comprar brotes y no semillas, ya que es más rápido y sencillo a la hora de cultivar.

El huerto urbano se ha convertido en una fantástica opción para el autoabastecimiento de alimentos, y para comer más saludable mediante agricultura ecológica. Ya no es raro ver en muchas ciudades este tipo de huerto, en espacios al aire libre como solares abandonados, parques descuidados, o en azoteas de comunidades de vecinos.



Materiales: tierra y sustrato. Para abonar, es perfecto el humus, que echaremos cada cierto tiempo por encima de la tierra para enriquecerla.

- Espacio: adecúa las verduras, frutas y hortalizas al espacio con el que cuentas: no es lo mismo un árbol frutal que puede ir perfecto en una terraza, que una tomatera, que crece a lo alto y es más indicada para las jardineras de un balcón, por ejemplo.

- Luz: hay que pensar bien si la zona en la que puedes montar tu huerto tiene las suficientes horas de luz diarias. Si no es muy luminosa, habrá que fijarse también en ese parámetro a la hora de elegir las verduras, frutas u hortalizas que se van a cultivar.

*Alimentación ecológica

*Eco-frescos

*Herbolario

*Cosmética natural

*Eco-productos de limpieza

premdan
eco - espacio

josé zorrilla, 52

Tel. 921 437453

 premdan.ecoespacio

*Regalos mágicos

*Librería alternativa

*Degustación de tés

*Comercio justo

*Accesorios para yoga

VIVE NATURAL

¿POR QUÉ KINESIOLOGÍA?

La kinesiología es una alternativa. Es una elección para cambiar y dar un giro a la vida.

En nuestra sociedad, estamos acostumbrados a tratarnos solo cuando nos encontramos malos, cuando ya tenemos una enfermedad. Ahí es cuando nos planteamos ir al médico. Tenemos que cuidarnos más, anticiparnos a nuestras dolencias y ganar a la enfermedad. La kinesiología ayuda mucho en este proceso: nos enseña a conocernos, a tratar los síntomas antes de que aparezca la enfermedad y libera el estrés que nos hace enfermar.

La kinesiología busca encontrar nuestro equilibrio, mediante test musculares que preguntan al cuerpo cual es el arreglo que necesita, y así enseñarnos a escucharnos.

Si aprendemos a ver las cosas que hay a nuestro alrededor, lo que nos enferma, ya sea nuestro (de dentro o de nuestro pasado) o sea producto de un estrés de nuestro alrededor, estaremos más dispuestos a dejar entrar las cosas buenas que nos da la vida.



Estamos rodeados de factores que dañan nuestro cuerpo, no solo nos afectan los problemas del día a día, también: la comida de los supermercados, que cada día es más química; nuestro modo de vida, que hace que cada vez cocinemos menos; el uso de muchos productos tóxicos como insecticidas o tintes; y que cada vez estamos menos en contacto con el campo y la naturaleza. Es por eso que nuestro cuerpo cada vez necesita más limpieza por dentro y desintoxicación.

Te invito a que experimentes esta técnica y compruebes que con sus amplios métodos todo problema se puede mejorar y solucionar. Solo hay que confiar en la curación de uno mismo y no perder la fé.

Todos somos capaces de superarnos.



-Terapias Emocionales
-Reiki
-Aromaterapia



Encuentra-te

-Kinesiología
-Masajes-Shiatsu
-Medicina China

Andrea : 647469093

Calle José Zorrilla, 31 2-A

VIVE NATURAL

PILATES AÉREO



El pilates aéreo es una técnica para practicar pilates con la ayuda de un **columpio** o **hamaca** (swing), que aporta una gran versatilidad y flexibilidad a la hora de realizar los ejercicios. Combina técnicas de distintas disciplinas, además del pilates, como son la gimnasia, el yoga o el ballet, lo que lo hace **divertido y grato**, aportando importantes **beneficios** para el organismo a nivel físico y mental.

El pilates aéreo se practica en el suelo y en el aire. Se comienza con ejercicios en el suelo, para ir subiendo a medida que se logra un mayor dominio de la técnica. El columpio, además de la hamaca principal, que recoge y soporta el tronco, cuenta con estribos para apoyar brazos o piernas, proporcionando mayores posibilidades de combinaciones de **posturas** y **ejercicios**.

Como en el pilates tradicional, la clave es el trabajo desde el **core o centro** del cuerpo hacia las extremidades a través de distintos ejercicios y de manera fluida. El columpio permite adoptar posturas que serían imposibles sin esta herramienta en suelo o con máquinas, con las que se logran **estiramientos profundos de músculos y ligamentos**, y una eficaz tonificación de los distintos grupos musculares sin aumentar el volumen muscular.

La concentración y el control de la respiración, como en pilates, son un elemento central a la hora de ejercitarse, logrando con ello mayor eficacia en el ejercicio, activar el sistema circulatorio, oxigenar el organismo y relajar la mente liberándola del estrés y de la ansiedad.

El pilates aéreo está indicado para todo tipo de personas, **desde niños a mayores**. Es idóneo para los que se introducen en la práctica deportiva desde el sedentarismo, así como para practicantes de deportes aeróbicos y deportistas profesionales. Para estos últimos es un excelente complemento a su actividad que les permite fortalecer y estirar grupos musculares y articulaciones, lo que ayuda a prevenir lesiones y aumentar el rendimiento.

Consulta a tu médico si tienes alguna lesión en la columna vertebral o condición médica que pueda verse afectada por una clase de pilates o yoga aéreo, y evita su práctica si estás embarazada o tienes tensión muy baja o muy alta.

En PilateSegovia te ofrecemos nuevas clases de pilates aéreo y durante este otoño estamos promocionando la actividad. Si te interesa y quieres probar una sesión gratuita contacta y reserva tu plaza.

Pilates

egovia

Escultor Marinas, 3 - 40002 Segovia - Tel. 681 19 25 93  pilatesegovia estudio

Medicina Tradicional China

Consulta en Segovia

Aquí estoy ¡en Segovia! comenzando mi nueva andadura profesional. Soy Beatriz Barrientos, **Técnico Superior en Medicina Tradicional China**, y puedes encontrar mi consulta en la Clínica de Fisioterapia Virginia Moreno (Ctra. Villacastín 12 – Segovia).

La **Medicina Tradicional China** es una terapia personalizada que estudia a la persona de manera global y le ayuda a encontrar su equilibrio interno.

Las técnicas que empleo en mi consulta de MTC son: **acupuntura, moxibustión, auriculoterapia, fitoterapia china, masaje tuina, ventosas o cupping, electroacupuntura y dietoterapia china.**

Previamente, realizo una exhaustiva valoración del estado de la persona y, a partir de ahí, aplicamos las herramientas necesarias para que ésta recupere su salud y bienestar.

¿Qué podemos tratar con la MTC? Parece que lo más extendido es su reconocida eficacia para dejar de fumar y para adelgazar, si bien se trata una medicina holística que, correctamente aplicada, puede ayudarnos en multitud de desequilibrios de la salud.

Además de consulta de MTC, también encontrarás un exclusivo tratamiento de belleza oriental: **Lifting Facial Natural**, una técnica de acupuntura estética no invasiva y que carece de efectos adversos.



Beatriz Barrientos
Técnico Superior en MTC

Medicina Tradicional China Lifting Facial Natural

Acupuntura
Fitoterapia China
Auriculoterapia
Moxibustión

Ventosas
Electroacupuntura
Masaje Tuina
Dietoterapia China



Información y Cita Previa:

<https://beatrizbarrientos.com>
635 912 683

Facebook:

Beatriz Barrientos - Medicina Tradicional China

Email:

hola@beatrizbarrientos.com

VIVE NATURAL

¿QUÉ ES LA TERAPIA MIOFASCIAL?



La **fascia** es el material del cuerpo (tejido conectivo) que envuelve los músculos, tendones, órganos, vasos, huesos y articulaciones protegiendo y manteniendo la estructura del cuerpo unido, dándole la forma que tenemos. De esta manera estamos supeditados al estado de nuestro sistema fascial. No es posible mantener un cuerpo saludable sin que tengamos un sistema fascial saludable.

Las **técnicas miofasciales** consisten en presiones suaves, mantenidas y con un posicionamiento especial durante un tiempo moderado por parte del fisioterapeuta, que van a provocar movimientos en las fascias del cuerpo del paciente originando así cambios en el desenvolvimiento mecánico del cuerpo y ayudando a aliviar el dolor y recuperar la alterada función corporal.

Las típicas dolencias tratadas exitosamente con las Técnicas Miofasciales son: lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, hombros dolorosos, cefaleas, secuelas del latigazo cervical. Es también un tratamiento complementario dentro del tratamiento de la fibromialgia.



SENSIO

F I S I O T E R A P I A



Calle Carretera de Villacastin, 24 – Local
40006 – Segovia
Teléfonos: 618 08 48 08 / 921 42 65 69



VIVE NATURAL

CERRANDO ETAPAS

A veces sentimos que **nuestra vida no avanza**.

Nos sentimos prisioner@s de nuestras propias circunstancias.

Las quisiéramos y las creáramos o no. El recuerdo de un tiempo que fuimos felices nos resulta doloroso, pues ya no volverá.

Nos fijamos en los demás. Parece que sus vidas evolucionan, que son más felices.

Vivimos nuestro presente **con insatisfacción. Añorando o sufriendo el pasado. Deseando un futuro que no llega.** Lo conocido es cómodo y placentero. Un tiempo. Pero **el cambio es lo que nos hace sentirnos viv@s**

La vida es cambio continuo.

Nos sentimos mal cuando percibimos que estamos estancad@s.

¿Quién provoca el cambio?. Tú.

La vida no para porque tú lo hagas.

Si prestas atención, observas que aparecen nuevas circunstancias, dificultades, oportunidades y regalos. Tú decides cogerlos o no.

Pero también hay cosas que puedes crear o hacer que ocurran. Esto es lo primero de lo que debes ser consciente para poner en movimiento tu vida.

Además tienes que preguntarte **¿por qué no avanzas?**

Tal vez estés arrastrando **un peso que lo impide.**

El Peso de tu experiencia anterior, de lo que sucedió en el pasado, de miedos aprendidos, de creencias limitantes, de falta de confianza en ti, del no merecimiento, del rencor, de la adicción a lo viejo, de etapas no vividas o no cerradas que siguen demandando tu atención

*Decide lo próximo
que quieres experimentar
y crear
en tu vida*



¿Cómo puedes cerrar etapas anteriores de tu vida?

- Quedándote el recuerdo positivo e inspirador de lo disfrutado como fuente de energía

- Quedándote el aprendizaje de lo que te dolió

- Expresando emociones que quedaron bloqueadas

- Deshaciendo tus miedos

- Cubriendo necesidades no satisfechas en su momento

- Comprendiendo, desde otro lugar y con la experiencia actual, lo sucedido.

Para aclarar malentendidos y conclusiones erróneas

- Perdonando, perdonándote y aceptando. Todo lo ocurrido o no, estuvo bien. Forma parte de ti

- Viviendo el presente con disfrute y agradecimiento

- Ilusionándote, planificando una nueva etapa y poniéndote en acción

De esta forma sentirás tu fuerza.

Tendrás las herramientas, el conocimiento.

El poder y el valor para decidir qué es lo próximo que quieres experimentar y crear en tu vida.

Conociéndome y Evolucionando

Carmen Sesma Gómez

Psicóloga

Colegiada nº CL-3974

Especialista en terapias de Psicología Clínica
Transpersonal y Constelaciones Familiares

Telf. 654 828 767

sesgomca@gmail.com

www.conociendomeyevolu.wix.com/conoceteyevolucion

*Estados de ánimo y apegos emocionales

*Superación de crisis y dificultades personales

*Superación de miedos y ansiedad

*Desarrollo personal

El dolor menstrual y la medicina china

¿Te has planteado que la regla no tiene porque ser siempre dolorosa? Debido a los cambios que sufre el cuerpo de la mujer, es muy común que exista molestia en bajo vientre, pero de ahí a que duela o llegue a ser un dolor incapacitante, va todo un abismo.

La menstruación dolorosa o dismenorrea es una irregularidad de la menstruación, mucho más frecuente de lo que creemos. Los síntomas pueden ser diversos, calambres en las piernas, dolor pélvico o abdominal, dolor a nivel de riñones, dolor de cabeza, náuseas, mareos, exceso de sudoración, fatiga, así como irritabilidad o depresión, es decir, que afecta tanto el estado físico como anímico.

La dismenorrea va desde un estado *leve, moderado a grave*. El estado *leve* sería una menstruación normal que no impide actividad normal. *El estado moderado* es doloroso, pero mejora con la ingesta de analgésicos y en el estado *grave* la actividad se ve afectada, los analgésicos no ayudan y se necesita reposo por el dolor y síntomas ya arriba comentados.

Las soluciones que aporta la medicina convencional:

- Los **medicamentos antiinflamatorios** para aliviar el dolor de los cólicos menstruales.
- **Anticonceptivos hormonales**.
- **Cirugía**. Si los cólicos menstruales son causados por endometriosis o fibromas, la eliminación quirúrgica del tejido anormal puede ayudar a reducir los síntomas.

La Medicina Tradicional China, entiende que esto no es una "enfermedad" sino un desequilibrio, que viene por diferentes causas:

Por frío y humedad. El frío y la humedad atacan al calentador inferior se retienen en el útero y solidifican la sangre impidiendo su circulación.

¿Cómo diferenciarlo? Normalmente puede haber dolor en el bajo vientre acompañado de sensación de frío antes o durante la menstruación, esta sensación se puede llegar a extender hasta la zona dorso-lumbar y se alivia aplicando calor. Rechazo al frío y puede llegar a haber heces medio líquidas.

Por emociones reprimidas.

El desequilibrio emocional, la frustración, la ira contenida, acaba provocando lo que se llama en medicina china un estancamiento de Qi de Hígado. No quiere decir que le pase algo malo al hígado, en MTC decimos que el hígado es el encargado de que la energía se mueva por el cuerpo y el que almacena la sangre para usarla cuando sea necesario. Si este se bloquea energéticamente, la energía del cuerpo no circula causando cansancio y dolor en el útero.

¿Cómo diferenciarlo? Hinchazón y dolor del bajo vientre antes o durante la menstruación. Flujo y coágulos. El dolor disminuye al expulsar los coágulos. Sangre escasa, poco fluida, oscura. Menstruación irregular, con opresión costal y de pechos y cambio de humor.

Soluciones desde la medicina china

- **Acupuntura.** Para movilizar la energía y llevar calor al al útero. El uso de la aguja calentada con moxa en este caso estaría muy aconsejado.
- **Moxibustión.** Usándola con puros para calentar el útero a través de los puntos de los meridianos de acupuntura, o bien mediante el uso de la caja de moxa.
- **Shiatsu – Tuina.** Ya que es un masaje que regula toda la energía del cuerpo y relaja.

Está comprobado que la combinación de acupuntura, moxibustión y Shiatsu entre dos y una vez al mes mejoran claramente los dolores y síntomas de la dismenorrea.

Si tienes problemas de menstruación y no sabes qué hacer para solucionarlo, prueba con la Medicina China y contáctanos. (Para tu comodidad, vamos a domicilio)



Shiatsu y Zen



636 44 48 92

VIVE NATURAL

GIMNASIA PARA BEBÉS

Estimulación Cerebral a través del movimiento

¿Cuánto tiempo a diario pasa tu bebé en el suelo?

¿Le gusta estar tumbado boca abajo?

¿Repta? ¿Gatea? ¿Balbucea? ¿Duerme bien?

Los padres desconocen que en el primer año de vida se construyen los cimientos del desarrollo cerebral de sus hijos.

Los padres desconocen que en el primer año de vida se construyen los cimientos del desarrollo cerebral de sus hijos.

El bebé nace con todas las estructuras cerebrales pero no funcionan, solo existen movimientos involuntarios provocados por los reflejos primitivos que les permiten sobrevivir.

El cerebro se desarrolla por las miles de experiencias sensoriales que un bebé tiene cada día, experiencias táctiles, vestibulares, propioceptivas, visuales y auditivas.

Los bebés deben pasar horas en el suelo y con libertad de movimiento, pero actualmente y por desconocimiento del daño que supone para los bebés se abusa de las hamacas, parques, andadores.



Esa disminución en el tiempo de exploración y movimiento puede influir en los procesos atencionales, desarrollo motor, retraso en el lenguaje, permanencia de las rabietas y más adelante problemas de aprendizaje.

AMMA organiza talleres de gimnasia para bebés donde los padres y madres comprendan y aprendan como estimular a sus hijos aprovechando los tiempos de juego, que a veces por el ritmo de vida son muy cortos.

Con la adecuada estimulación su bebé se arrastrará, gateará, desarrollará un buen lenguaje y tono muscular, disfrutará explorando su entorno, todas ellas conductas que le permitirán permanecer sentado en clase, prestar atención, una buena letra y lectura comprensiva, moverse con coordinación, tolerar la frustración y desarrollar su autoestima.



Fisioterapia Deportiva
Fisioterapia Pediátrica

Flores de Bach

Biomagnetismo

PNL

Kinesiología

Entrenamiento Personalizado

Asesoramiento Dietético

Mónica Fernández-Vega

colegiada CL401101

📍 C/ Acebo, 1 - CP 40.191 - Tizneros (Segovia)

☎ 620 983 159

VIVE NATURAL

LOS PRINCIPIOS DEL REIKI

HOY:

Vive el presente. Respira profundo

NO TE ENFADES / CONFÍA:

Todo sucede por algo

NO TE PREOCUPES/ OCUPATE:

Haz las cosas lo mejor posible
y desapégate del resultado.

SE AGRADECIDO:

Cambia tu vida.

Deja de ser una víctima de la vida
y agradece lo que tienes.

SE AMABLE CON LOS DEMÁS:

Todos formamos parte de el mismo principio
vital lo que le hacemos a alguien nos afecta a
todos.

TRABAJA DURO:

Contigo mismo interiorízate , obsérvate ,
medita.

**Todo esto te puede ayudar
a cambiar las cosas que necesitas.**



SE AMABLE

RIETE MUCHO

TRABAJA DURO

DIVIERTETE

SIEMPRE DE LA VERDAD

SE FELIZ

CUMPLE TUS PROMESAS

ESCUCHA TU CORAZÓN

AMA A LOS OTROS

SONRIE

CONSERVA A TUS BUENOS AMIGOS

BAILA BAJO LA LLUVIA

Problemas físicos y emocionales

Terapias de reiki

Cursos

Quiromasaje

Tratamiento con minerales

Mandalas personalizados



..... La vida es en el momento

Yolanda López Martín

Maestra de Reiki

Tel. 650 82 54 06

E-mail: myola_lom@hotmail.com

 Reiki Yolanda

VIVE NATURAL

ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA PERDER PESO



Muchos experimentos demuestran que la clave para perder grasa es el **entrenamiento de fuerza** pero ¿por qué?

Tiene que ver con el RMB o ritmo metabólico basal, que es la cantidad de calorías que una persona gasta al día para llevar a cabo las funciones básicas de su cuerpo (digestión, circulación, respiración,...) y está directamente relacionado con la cantidad de músculo.

Al hacer dieta y sólo reducir la ingesta calórica también se pierde masa muscular y, por tanto, el RMB es más lento y hace que quememos menos calorías. El **entrenamiento de fuerza** es fundamental para que no haya un descenso en el RMB, el cual (sin olvidarnos de la genética y la edad) nos hace quemar más calorías incluso cuando estamos sentados o dormidos.

El adulto sedentario pierde cada año masa muscular por falta de uso de sus músculos. Puede que mantenga el peso en la báscula porque su disminución de masa se compensa con su incremento de grasa; pero esto se traducirá, por ejemplo, en una continua expansión de su cintura.

El **entrenamiento de fuerza** quema calorías durante y después del ejercicio y ayuda a acelerar el metabolismo: incrementa el número de mitocondrias musculares en las cuales la grasa se oxida y se transforma en energía. Además, se experimenta un aumento de los receptores de insulina a nivel muscular que dan lugar a una mejor sensibilidad a la insulina, mejor tolerancia a los carbohidratos y menor acumulación de grasa.

CONCLUSIÓN: si tu objetivo es reducir el porcentaje de grasa corporal debes realizar un **programa de fuerza**, sin olvidar que lo ideal es combinarlo con actividad aeróbica y una dieta equilibrada.



atumanera
G I M N A S I O

 Atumanera Gimnasio

Jardín Botánico, 6 - 921 44 09 02

PASIÓN POR TÍ

VIVE NATURAL

El principal objetivo del nuevo tratamiento de MASSADA, tanto en cabina como la continuidad en el domicilio, consiste en tratar en profundidad y desde el interior de la piel todos los signos de envejecimiento cutáneo, consiguiendo de forma natural resultados **inmediatos, profundos y sostenibles**.

Beneficios del tratamiento:

- Aumenta la firmeza y actúa sobre las capas profundas de la piel
- Rellena y alisa la piel disminuyendo las arrugas
- Estimula los fibroblastos y protege frente al daño oxidativo.
- Aporta juventud a la piel gracias a la acción y eficacia de sus activos puros, naturales y concentrados, y sin efectos secundarios.

Especialmente indicado:

Para pieles desvitalizadas con falta de hidratación y elasticidad de tejido, pieles maduras que busquen la reafirmación de la piel con efecto liftig y pieles jóvenes con tendencia a sequedad y a la aparición precoz de las arrugas de expresión.

El tratamiento se trabaja en cabina con las "puntas masajeadoras" de cristal de roca y obsidiana que nos permiten estimular zonas concretas. Las puntas contienen dos extremos diferenciados, uno puntiagudo, especialmente indicado para ejercer una ligera presión sobre puntos definidos, y uno romo, que se utiliza para estimular zonas más amplias. Además las puntas se combinan con el masaje manual reafirmante del método ECOA basado en la técnica del masaje kobido japonés, para obtener una piel más viva, una tez más suave, firme, elástica y visiblemente más joven. Un paso más en especialización y en gama completa de soluciones facial y corporal.

TRATAMIENTO MASSMED BIOTECNOLÓGICO HIALURÓNICO PURO



MAS2MED
Natural fast ingredients

Nueva generación de productos biotecnológicos antiarrugas con efecto dual: inmediato y preventivo.

Los resultados inmediatos ya no tienen por qué ser efímeros.



ESTÉTICA &
RELAJACIÓN

ANA
SANTO DOMINGO

FACIAL
ECOBRONCE
ESTÉTICA CORPORAL
ESPECÍFICOS DE MASSADA
RELAJACIÓN CORPORAL
RELAJACIÓN Y ESTÉTICA
DEPILACIÓN ELÉCTRICA
DEPILACIÓN
MANICURA
PEDICURA

C/Jardínillos de San Roque, 13 - 1ªA
40002 SEGOVIA

921 444 823

671 852 543

www.anasantodomingo.es

VIVE NATURAL

rabalan
artesgráficas

c/ Enrique Larreta, 6
tel. 921 440 393
www.rabalan.com
comercial@rabalan.com

Nos esforzamos por alcanzar una protección ambiental adecuada.



Utilizamos papeles
ECOLÓGICOS,
100% libres
DE CLORO



Esta revista está impresa en papel reciclado cíclico

Somos una imprenta implicada con el Medio Ambiente,
y estamos comprometidos con un desarrollo sostenible,
realizando nuestras actividades de una manera respetuosa con el medio
ambiente, reciclando nuestros materiales empleados y dando tratamiento a
los residuos que puedan ser peligrosos para el medio natural.

