





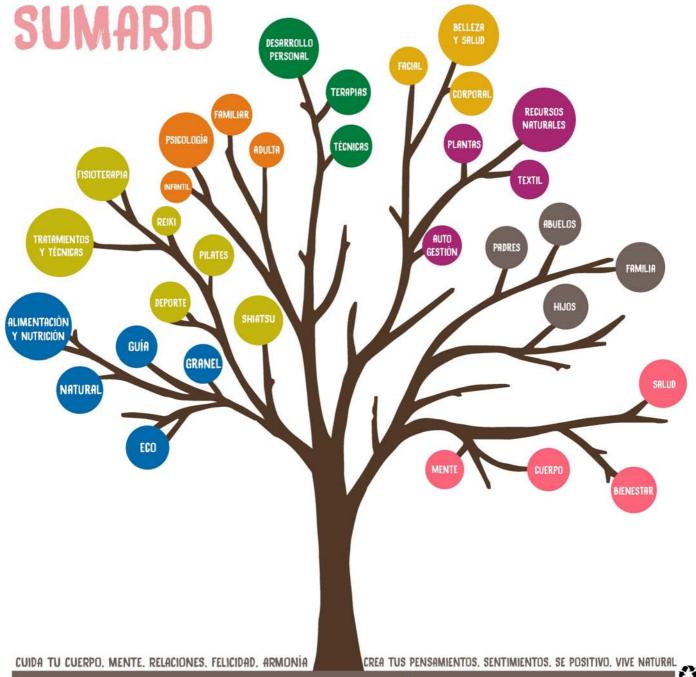
CUERPO - MENTE



MARZO - ABRIL 2 0 1 6







NO TIRES ESTA REVISTA - PÁSALA - QUE RULE

Publicación que apuesta por generar conciencia sobre el cuidado de nuestro cuerpo con alimentos sanos y naturales y realizar cambios positivos en nuestras vidas, que con pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia.

"Come Natural, Vive Natural, Sé Natural"

Artículos específicos y consejos para mejorar la salud y el bienestar, incluso maneras en que los pensamientos nos afectan a nuestra biología y aprenderás a hacerles frente.

Todas las técnicas y tendencias para que elijas la que mejor va para tu salud y bienestar.

- SALUD Y BIENESTAR -

El día a día con gran prisa, rodeados de numerosos distractores externos y ocupaciones que, a menudo, no nos permiten vivir a plenitud el momento presente y darnos un genuino momento para nosotros mismos, dejando por ende en tercer o cuarto plano el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Es por todos sabido que, en la actualidad, estamos expuestos a constantes y elevados niveles de estrés en nuestro entorno, y de no encontrarnos en esos momentos fortalecidos física y mentalmente, amenazan con incidir desfavorablemente en nuestro nivel de salud, pudiendo traducirse, entre otras, en distintos tipos de afecciones y/o enfermedades mucho antes de lo que pensamos.

El cuidarnos a nosotros mismos es vital para nuestra salud y bienestar y debiese ser quizás nuestra principal responsabilidad.

Gracias a todos los profesionales que han colaborado para editar esta publicación

VIVE NATURAL - CONTENIDO -

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Premdan, EcoEspacio
- La realidad de las dietas
- En Eroski nos ocupamos por tu salud
- Cerveza de Segovia, Mañanas de Domingo

TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS

- La Menopausia
- La Incontinencia
- Mejorar sus vidas con pilates
- Entrenamiento personal vs colectivo
- Shiatsu, qué es y cuáles son sus beneficios
 - Estar presente Reiki

DESARROLLO PERSONAL

- Coaching para inconformistas

PSICOLOGÍA

- Dolor emocional
- Adictos a las nuevas tecnologías

BELLEZA Y SALUD

- Sobre el ADN de tu cuerpo
 - Massada Men

RECURSOS NATURALES

Las Plantas tintóreas.
 Revolucionado el color

PRODUCTOS SALUDABLES

- Sannia, cuida tu alimentación

Edita: Segomedios Publicidad S.L Diseño/Maquetación: Javier Horcajo Publicidad: Eva Mahedero. 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.

VIVE NATURAL LAS PLANTAS TINTÓREA<mark>S - Revolucionando el color.</mark>

uando William Perkin descubrió en 1856 el primer colorante sintético llamado mauveína, hizo que cambiaran totalmente los procesos de teñido en los tejidos y la fabricación de pinturas. En tan sólo 160 años casi hemos olvidado el color que las plantas nos ofrecen. El oficio de tintorero prácticamente ha desaparecido en Europa. Gracias a los artesanos de África, América Central y Asia que han transmitido sus conocimientos de una generación a otra no se han perdido técnicas de teñido y estampación preciosas y sostenibles. Afortunadamente esta conciencia colectiva que está despertando tiende a cuidar el medioambiente, fauna, flora, agua, y tierra. La buena salud del planeta depende de que no lo contamineos más con químicos que destruyan ese equilibrio.

Todo esto sucedió en base al abaratamiento de la producción. Bien, si diferenciamos entre coste y valor, nos damos cuenta de que la salud no tiene precio, poder respirar y beber agua limpia tiene tanto valor que en ello nos va la vida. El coste de una prenda industrial teñida con petroquímicos contaminantes y cuyo coste está en función de la esclavitud de otros humanos, cuesta una media de 25 €, pero ¿cuánto cuesta limpiar ríos, curar las enfermedades que esto produce, y la destrucción de los ecosistemas que son nuestro sustento alimenticio? Quizá debemos entender el precio de las cosas de una forma más amplia.

¿Qué puedo hacer?

Aprende a extraer el color de las plantas. Se pueden hacer tintas inocuas para dibujo y caligrafía, concentrados de color para otros usos y pigmentos en polvo para artistas (acuarela, témpera, tizas...etc)



Este pequeño gesto puede cambiar las cosas, tiñe tu ropa, haz pinturas para ti y tus hijos. Lo que queremos es un mundo de color libre de tóxicos, y los ríos, lagos y mares limpios! También puedes comprar plantas tintóreas secas, no son caras y rinden mucho. El cultivo es una actividad muy saludable y satisfactoria. No cojas del campo especies salvajes, para no alterar los ecosistemas.

¿Dónde aprender?

En Tizneros, a sólo 6 km de Segovia, existe un proyecto de cultivo y extracción de pigmentos orgánicos. Desde mi huerta al laboratorio. Una vez al mes se abren las puertas a la enseñanza de estas técnicas: extracción de pigmentos orgánicos, ecoprint para crear estampados únicos y limpios y tintorería tradicional.

Escribe a pigmentosorganicos@gmail.com e infórmate de los cursos, procesos, cómo conseguir semillas y plantas tintóreas.



pigmentos orgánicos

colores vegetales para diversas aplicaciones

pigmentosorganicos@gmail.com



VIVE NATURAL Premdan - Eco Espacio

Premdan nace con el deseo de ofrecer productos ecológicos de calidad, frutas, hortalizas, carnes, huevos, dulces, legumbres, pasta, mermelada, zumos, conservas, cacao y chocolates, té e infusiones, alimentos para celíacos... Todo ello con los certificados ecológicos correspondientes.

Los alimentos ecológicos tienen un efecto positivo en la salud debido a su alto contenido en nutrientes, también contienen mayor cantidad de elementos protectores frente a enfermedades (carotenos, antocianos...etc), en el caso de la fruta se pueden consumir sin pelar y es en la cáscara y en la parte de la fruta que están en contacto con ella dónde se acumulan mayor cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

La carne ecológica debe poseer una alta calidad, salubridad, no poseer componentes (no naturales), ni transgénicos y un proceso de producción en el que se ha respetado rigurosamente el bienestar animal y el medio ambiente.

En nuestro espacio de herboristería encontrarás productos de fitoterapia y medicinas naturales.

También tenemos una pequeña selección de libros donde encontrarás mucha información sobre alimentación, terapias y crecimiento personal.

Tenemos piedras ó cristales que siempre han sido símbolo de Poder, Luz, Armonía, Belleza y Sabiduría. Se les atribuyen propiedades curativas y son utilizadas en el tratamiento de ciertas dolencias.

Debemos prestar gran interés a la cosmética convencional que posee gran cantidad de parabenos y otros componentes altamente tóxicos al contrario de la cosmética ecológica que únicamente usa elementos orgánicos o de cultivo ecológico, de la cual tenemos una amplia gama de productos cosméticos.

Si aún no conoces nuestro **ECO ESPACIO**, te invitamos a venir y a probar nuestra gran oferta de productos.

POR SUPUESTO SIEMPRE ECOLÓGICOS..



*Eco-frescos

*Herbolario

*Cosmética natural

*Eco-productos de limpieza



josé zorrilla, 52

Tel. 921 437453

F premdan.ecoespacio

*Regalos mágicos

*Librería alternativa

*Degustación de tés

*Comercio justo

*Accesorios para yoga





"Hacer dieta" no funciona. Me explico, recortar calorías durante un tiempo sin cambiar ningún hábito funciona a corto plazo, pero no a largo plazo.

Es más, puede ser desastroso, ya que el cuerpo genera una serie de adaptaciones a ese recorte calórico entrando casi en una fase de hibernación (disminuyendo la temperatura corporal y gasto metabólico, destruyendo el músculo o desregulando ejes hormonales como el tiroides).

Todo esto lleva a una recuperación de **grasa exagerada** (el llamado efecto rebote) y a una dificultad enorme de perderla de nuevo. Si estas dietas de recortes se hacen una y otra vez a lo largo de la vida llega un punto de "no retorno" donde el cuerpo ya es incapaz de perder esa cantidad exagerada de grasa que ha acumulado.

Esta grasa de la que hablo no es la de la talla de tus pantalones, la preocupante es la que **se acumula** alrededor de órganos vitales dañándolos y generando un estado fisiológico que predispone a desarrollar otras patologías o accidentes como diabetes, hipertensión, cáncer, ictus, infartos, embolias...

Vivir en el engaño de unas pautas de alimentación que no vas a mantener tras dejar de ver a tu dietista es ser un hipócrita y perder el tiempo, el esfuerzo y el dinero.

Vivimos bajo el yugo de un maldito número en una báscula que no refleja en absoluto la salud de una persona, siempre exigimos resultados a corto plazo sin pensar en un futuro y así nos va, de mal en peor, con las tasas de obesidad y diabetes disparadas.

Antes que mirar el peso deberíamos mirar los hábitos, la relación que tenemos con la comida, la gestión de las relaciones sociales, la actividad física, el descanso, gestionar el estrés,... todo eso sí que es salud y no unas cifras en una pantalla digital.

Así que tú decides: tener salud o vivir bajo la tiranía de la báscula.

CENTRO DE ENTRENAMIENTO NUTRICIÓN Y SALUD



Calle Obispo Quesada 10 (Junto a Electrónica Toribio)

691316967 / 606600289 http://www.cenyssegovia.jimdo.com

VIVE NATURAL En Eroski nos ocupamos por tu salud



Hoy en día cada vez es mayor el porcentaje de población que se preocupa por lo que come, buscando alimentos sanos y equilibrados. En el mercado están apareciendo marcas que desarrollan este eje de trabajo haciendo composiciones nutricionales más saludables entre las que destaca Sannia.

Eroski Sannia, es una opción nutricional que te ayuda a conseguir una alimentación más equilibrada. Una nueva gama de alimentos a buen precio, que tiene menos sal, azúcar y/o grasas saturadas que sus equivalentes o con un aporte especial de fibra, vitaminas o nutrientes. Si eliges cuidarte, tienes 189 razones diferentes para que Sannia sea tu opción.

Paralelamente a los productos saludables esta apareciendo otro tipo de productos cada vez más demandados, los "Productos Ecológicos".

Los productos ecológicos son más saludables ya que están libres de residuos tóxicos persistentes procedentes de pesticidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos, aditivos y conservantes, muchos de ellos utilizados en la agricultura convencional para eliminar insectos o plagas y combatir enfermedades, y que a medio o largo plazo pueden dañar nuestro organismo. Por todo ello cada vez más consumidores preocupados por su salud eligen productos ecológicos y es en el pasillo saludable de Eroski donde pueden encontrar más de 300 referencias de productos ecológicos diferentes para cubrir gran parte de sus necesidades alimenticias.

Un colectivo especialmente preocupado por lo que come es también el de las personas celiacas. La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micro nutrientes. La prevalecía estimada en los europeos y sus descendientes es del 1%, siendo más frecuente en las mujeres con una proporción 2:1.

Para Eroski este es un colectivo especialmente sensible por las dificultades que tienen para encontrar alimentos aptos para ellos. Desde hace años en Eroski nos ocupamos por estas personas, en el pasillo de productos saludables pueden encontrar artículos de marcas líderes en el sector de la intolerancia al gluten., con más de 150 productos.

Hipermercado



Segomedios Publicidad S.L

Las Canalizaciones del Alma



Las canalizaciones de Alma ayudan a la gente a tener una vida un poco más amorosa. Entendiendo amorosa como una nueva dimensión en la que todo ser humano debiera estar.

Se conocen muy pocas personas capaces de desarrollar este Don, el cual permite acceder a este tipo de informaciones que, tan generosamente, el Universo nos ofrece, para poder tener las suficientes herramientas y convivir con tantas dificultades, que el ser humano tiene en su vida.

Quién haya pasado por momentos traumáticos conocerá la dificultad que entraña volver a conseguir, una vida armoniosa. La intención de la canalización no es otra que animar a las personas, al ser humano, a adquirir una nueva dimensión de sus problemas. Teniendo en cuenta que esos problemas, seguramente, hayan llegado a sus vidas por ciclos kármicos.

Pudiese darse la circunstancia que se pueda confundir esta información con los Registros Akáshicos. No son para nada comparables. Los Registros acceden a otras dimensiones que, con un tremendisimo amor, explican ésta y otras vidas pasadas. Aportando otras informaciones, también muy cautivadoras.

El fin de una canalización de Alma es saber qué es lo que el Universo, La Fuente nos quiere transmitir, para poder tener, esa información que nos ayude a ser, quienes hemos venido a ser.

Te animo a hacer una sesión y compruebes que no estás sólo en el maravilloso camino de la vida. Ten información personalizada del Universo y de tu alma.



Terapeuta Reiki y Canalizador de Consciencias y del Universo. Trabajador Kármico Registros cognitivos de la Conciencia Problemas físicos y emocionales Cefaleas

Migraña

Tensionales

Solución Natural
Natural

Jaquecas
Y para los
ESTADOS EMOCIONALES



ANSIEDAD
ESTRÉS
INSOMNIO
FATIGA
AFLICCIÓN
ASTENIA SEXUAL
MEMORIA
ESPIRITUAL

PARA LA UTILIZACIÓN DE ESTOS AROMAS ES NECESARIA UNA CONSULTA DEL AROMATERAPEUTA. (solicite su consulta)



♦♦ CAVE.ECO♦Aromaterapia Científica

Comercial de Aceites Vegetales Esenciales Ecológicos C/ Los Arroyos, 11 - Local 1 - C.P. 40005 Segovia

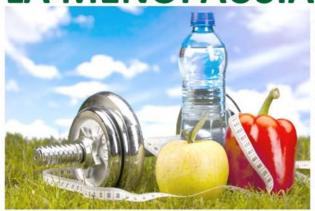
921 43 36 80

639 68 38 52

natural@gmail.com



LA MENOPAUSIA



Es muy frecuente encontrarnos en consulta con mujeres que nos cuentan cuánto han engordado con la menopausia y cómo les ha cambiado el cuerpo. Nuestra respuesta es siempre la misma: si nunca te has cuidado es el momento de empezar a hacerlo y si siempre lo has hecho ahora deberás cuidarte mucho más.

La menopausia es una situación en la vida de la mujer alrededor de los cincuenta años, en la que dejamos de producir estrógenos, esta circunstancia produce muchos síntomas; algunos muy conocidos y tratados como los sofocos, el malestar anímico, cansancio, dolores articulares....

Y otros muchos que tienen que ver con lo que a nosotros nos preocupa:

Se produce una disminución del gasto energético en reposo. Aumenta el tejido graso y disminuye el tejido magro. Hay una redistribución de la grasa de tal forma que aumenta la grasa abdominal, la falta de estrógenos favorece la acumulación de la grasa en el abdomen y no en las piernas como nos podía pasar antes. Si ya padecíamos de sobrepeso y ahora además, acumulamos más grasa en el abdomen, aumenta el riesgo de obesidad central y por lo tanto también de elevar los niveles de colesterol en sangre, aumentando el colesterol LDL (malo) y disminuyendo el colesterol HDL (bueno), y aumentando también el riesgo cardiovascular. Se producen alteraciones en la regulación homeostática del calcio corporal que promueve la pérdida de masa ósea, de ahí la importancia de haber tomado un aporte adecuado de calcio en las etapas anteriores. Por todo esto vamos a cuidar nuestra alimentación. Siempre hay que personalizar el tratamiento y ponerse en manos de profesionales que evalúen cada caso con sus características particulares, pero como recomendaciones dietéticas generales nos servirá:

Reducir las grasas animales, tomar carnes magras y pescados, aumentar la fibra soluble para disminuir el colesterol, tomando frutas, verduras, legumbres, avena... Asegurarse un buen aporte de calcio, vitamina D y vitamina K y magnesio para mejorar nuestra salud ósea. Esto lo encontraremos en los lácteos, pescados azules y verduras de hoja verde. Tomar proteínas de origen vegetal como legumbres, cereales y frutos secos. Evitar el sobrepeso manteniendo una ingesta calórica adecuada.



INCONTINENCIA



Actualmente, distintas mujeres y hombres presentan escapes de orina, pero no saben qué tipo de incontinencia tienen y de si este problema tiene tratamiento o no. Este mes vamos a diferenciar los distintos tipos:

- Incontinencia Urinaria de urgencia: pérdida de orina tras una sensación urgente de orinar. Realizando un entrenamiento de suelo pélvico y relajando el reflejo inhibidor, conseguimos hacer un efecto de calma sobre la vejiga y aliviar los síntomas.
- Incontinencia Urinaria de esfuerzo: pérdida involuntaria de orina al realizar un esfuerzo o durante el ejercicio. Esto es debido a un aumento de presión intra-abdominal, que con fisioterapia y reeducando el abdomen podemos prevenirlo.
- Incontinencia Urinaria mixta: hay pérdidas de orina ante urgencia y con esfuerzo.
- Incontinencia en embarazo y postparto: durante el embarazo se producen cambios mecánicos y hormonales que afectan a todo el sistema muscular y fascial del abdomen y suelo pélvico, por lo que si se produce una disminución de la fuerza en abdomen o suelo pélvico, aumentan los riesgos de pérdida de orina. El parto es el mecanismo mas lesivo para el suelo pélvico, pueden ocurrir lesiones en los músculos, ligamentos, nervios, etc, llegando incluso a provocar incontinencia fecal y dolores en relaciones sexuales. La fisioterapia en esta fase de la vida de la mujer es primordial e imprescindible para prevenir la incontinencia y posibles lesiones.

Si te sientes identificada/o con alguno de estos tipos de incontinencia, no dudes en venir a visitarnos y pedir información sobre los tratamientos que realizamos. Sal de casa sin miedo a tener pérdidas de orina o estar pendiente de ponerte compresas.

Fisioterapia y Salud van de la mano, ¿Te apuntas?



Fisioterapia Y salud van de la mano, ¿te apuntas?

Especialistas en Articulación temporomandibular ATM

Especialistas en Obstetricia y Uroginecología (suelo pélvico)

- · Fisioterapia deportiva y traumatológica
- · Fisioterapia Neurológica Infantil y Adultos
- · Pilates para adultos

- Fisioterapia pre-parto y bebés
- · Drenaje Linfático Manual

y niños

Ctra. Villacastín 12 CP.40006 Segovia T. 921 42 49 01 M. 653 88 76 23 www.vmfisioterapeuta.com

Sobre el ADN de tu cuerpo...

¿Por qué es tan importante la reparación del ADN?

Hay un mapa y un reloj de la historia humana en cada una de nuestras células que, en efecto, es un registro de nuestra historia genética como especie. La mayor parte de esta historia está codificada en nuestro ADN nuclear y mitocondrial.

Nuestro sistema es atacado constantemente, y la integridad de nuestro ADN está sometida a ataques diarios a través de la dieta, el estrés, el metabolismo celular, el medio ambiente, las toxinas y contaminantes. Afortunadamente, los mecanismos de reparación del ADN natural de nuestro cuerpo trabajan para contrarrestar los ataques constantes a nuestro ADN. Sin embargo, a medida que envejecemos, estos mecanismos de reparación se sienten sobrepasados, el daño del ADN se acumula, y en consecuencia las células que componen nuestra piel, órganos y otros tejidos sufren.

Relación entre nuestro ADN y el envejecimiento prematuro los resultados del daño acumulado en nuestro ADN se pueden ver de muchas formas, incluyendo el enveje cimiento prematuro de la piel y pérdida de energía. En pocas palabras, "envejecimiento" se define como la acumulación de daños no reparados en nuestro ADN con los años. A medida que las células de nuestro cuerpo se dividen sin reparar el daño del ADN se copia en las futuras generaciones de esas células causando envejecimiento acelerado y la aparición de enfermedades degenerativas.

¿No son suficientes los antioxidantes?

Mientras más eficiente seamos en la reparación del ADN, más saludable seremos y más tenderemos a vivir. Los antioxidantes sin duda ayudan a reducir algunas de las tensiones oxidantes (radicales libres, contaminación, toxinas, etc.) que causan daños en el ADN, pero no hacen nada para prevenir el daño no oxidativo (es decir, la radiaciónambientalnaturaloUV), nitampocorepararel daño del ADN una vez que ha ocurrido.

¿Qué hace que ac- 11® sea tan diferente?

El fundamento del ac- 11® es su proceso de fabricación patentado, que cuenta con un procedimiento de cribado molecular especializado que aísla y concentra los activos de la planta, soluble en agua naturales.

NATURAL DNA REPAIR

AC-11© es un extracto botánibioactivo derivado co de Uncaria tomentosa 10 con patentes en Estados Unidos. Este principio activo está respaldado por un amplio perfil de eficacia v seguridad, ac-11® es el único extracto botánico con estudios de investigación respaldan su eficacia en promover nuestros procesos naturales de reparación del ADN y el sistema inmunológico. El uso diario de DNA Repair™ Natural con AC-11© demostrado: ha

- Reparación natural del ADN
- Mejora la función inmune
- Mejora la calidad del sueño
- Promueve más energía y bienestar
- Alivia las molestias en las articulaciones



MEJORAR SUS VIDAS

PilateSegovia es un pequeño estudio en el corazón de la ciudad. Abrió sus puertas hace 5 años con la intención de ofrecer a los segovianos un lugar específico en *Pilates*, un centro con un amplio horario de clases en máquina y en suelo, en grupos reducidos y con distintos niveles, un espacio concebido para acoger a diferentes personas con diferentes perfiles, pero con un mismo objetivo: **mejorar sus vidas.**

Rebeca, abogada de 56 años, tenía stress, la tensión alta y jaquecas frecuentes cuando llegó. El médico especialista en hipertensión le aconsejó la práctica de *Pilates*. Después de un par de meses acudiendo con regularidad a las clases, dejó la medicación y las jaquecas desaparecieron.



Patricia, estudiante de 21 años, con escoliosis y dolor de espalada. Es la primera en llegar a clase y subir al Reformer para estirar su cuerpo y movilizar su columna.

Andrés, de 43 años, es empresario y viaja mucho. Sus lumbálgias eran frecuentes cuando acudió a **PilateSegovia**. Con el tiempo ha tonificado abdomen y musculatura profunda de espalda, mejorando considerablemente de su dolor lumbar

Victoria, trabaja en sanidad. Con la práctica de Pilates ha ganado fuerza en los brazos y ha disminuido

considerablemente su cifosis dorsal.



Noelia acaba de cumplir 40 años y se mantiene en muy buena forma. Viene a la clase de las 20:30 después de un largo día de trabajo, deseando tonificar y elongar sus músculos y movilizar sus articulaciones.

MªJosé ya ha cumplido los 70, lleva años haciendo gimnasia y en los últimos 5 acude a **PilateSegovia** a clases en máquina. Mantiene su mente activa y su cuerpo armonioso y ágil.

Gracias a todos por vuestra confianza, vuestra constancia y respeto y por hacer posible que este proyecto siga adelante.

PilateSegovia

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



ADICTOS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las tecnologías de la información y de la comunicación están llamadas a facilitarnos la vida. En pocos años hemos asistido a toda una revolución tecnológica que está modificando los patrones de conducta en muchos sentidos: relaciones sociales, ocio y tiempo libre, consumo incluso relaciones afectivas e interpersonales...

Las razones por las que esta forma de comunicación está "enganchando" son: la información y conocimiento de datos es rápida, la recompensa es inmediata, permiten interactividad y varias posibilidades para relacionarse, el coste energético, desde el punto de vista físico y mental es reducido (todo se reduce a pulsar teclas), y aparentemente no hay límites. Sin embargo como todo en la vida, tiene su cara y su cruz. Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, con o sin sustancia. El uso de las tecnologías resulta positivo siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades sociales y habituales, por lo que habría que distinguir entre uso y abuso. El abuso, que llevaría a una adicción, no viene determinado tanto por el número de horas, sino por el grado de interferencia negativa que ejerce ese comportamiento en nuestra vida. Así el teléfono, el ordenador, etc, pueden crear dependencia en personas que consideran el dispositivo indispensable para la vida y que no saben cuándo deben prescindir de él. Las redes sociales ofrecen la posibilidad de conseguir visibilidad ante los demás, reafirmar su identidad ante el grupo y mantenerse conectado con los amigos y seguidores; se comparten emociones bajo la protección que ofrece la pantalla, podemos creernos populares incluso con más autoestima, por el número de amigos virtuales que tenemos.

Las principales señales de alarma que denotan que una afición o parte del trabajo se convierta en adicción son: descuidar otras actividades importantes (descanso, ejercicio, cuidado personal, sueño), aislarse socialmente, reducir los contactos y actividades gratificantes en compañía de los demás, perder la noción del tiempo, no ser capaz de estar sin el teléfono o conectado. La dependencia no se caracteriza por el tipo de conducta implicada sino por la forma de relación que la persona establece con las tecnologías.





Antonio Marazuela Llorente Psicólogo Colegiado Nº M-08144

C/ Gº Fernández Jiménez 22, 2º B 40002 Segovia Tlf. 921426766 - 645 99 50 96

www.antoniomarazuelallorente.es

VIVE NATURAL ENTRENAMIENTO PERSONAL VS COLECTIVO

Si bien las comparaciones se dice que son odiosas, algunas veces se hacen necesarias. Todos sabemos de la importancia de reconocer las diferencias individuales de cada persona y de tenerlas en cuenta al diseñar un **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**, también sabemos que cada individuo responde de distinta manera a la misma tensión de entrenamiento.

Si tenemos en cuenta que el desarrollo o mantenimiento del estado de forma depende, entre otros, de algunos componentes intrínsecos a la persona y que entendemos por **ENTRENAMIENTO** "el curso sistemático y repetido regularmente de una serie de ejercicios o actividades realizadas con el fin de mejorar", lo lógico sería pensar que la mejor forma de entrenar es hacerlo individualmente.

Y así es si sólo tenemos en cuenta la consecución de unos objetivos a los cuales llegaremos gracias a la función del **ENTRENADOR PERSONAL**, quien prescribe y diseña el programa de entrenamiento en base a una evaluación, planificación y ajuste.

Entonces ¿por qué mas del 90% de los usuarios de instalaciones deportivas, y no hablamos de deportistas profesionales, no contrata los servicios de un entrenador personal?



El segundo : la motivación. Sin olvidar que nos referimos a deportistas aficionados y no de élite, en un alto porcentaje de casos el usuario prefiere entrenar con otras personas que, como él, hacen un alto para entrenar su condición física.

Y la pregunta es:

¿POR QUÉ HEMOS DE ELEGIR? ¿POR QUÉ NO HACER UN ENTRENAMIENTO SEMI-GRUPAL Y PERSONALIZADO?

Esto permite beneficiarse de las ventajas del entrenamiento personal: flexibilidad horaria, valoración de la condición física general del grupo, valoración periódica de la consecución de objetivos, preferencias en las actividades,... y de las ventajas del entrenamiento grupal: motivación, objetivos afines, confianza con el grupo,...

Como solución te proponemos *EL ENTRENAMIENTO POR OBJETIVOS*. Este se lleva a cabo en clases semi-colectivas, entre 2 y 6 personas, que tienen disponibilidad, gustos y necesidades parecidas. Las clases se diseñan específicamente para el grupo, así como la frecuencia y el horario de las mismas



- MOLDEA TUS PIERNAS
- DEFINE TU ABDOMEN
- QUEMA CALORÍAS, REDUCE TU PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL
- FORTALECE TUS MUSCULOS, MEJORA TU RESISTENCIA MUSCULAR
- AUMENTA TU RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
- DESCARGA TENSIÓN, RELAJA TU MENTE
- INCREMENTA TU DENSIDAD ÓSEA
- RECUPERA TUS SIMETRÍAS Y MEJORA TU COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO, EVITA LESIONES. REEDUCACIÓN POSTURAL
- AUMENTA TU FLEXIBILIDAD
- PONTE A PUNTO: INICIATE EN EL MUNDO DEL FITNESS
- REHABILITACIÓN POSTRAUMÁTICA
- EMBARAZO
- GRUPOS DE EMPRESA: AUMENTA EL RENDIMIENTO, AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN DE TUS EMPLEADOS.

Pregunta por el "PROGRAMA A TU MEDIDA": te ofrecemos una experiencia 100% personalizada, que se ajuste a tu estilo de vida. Ponte en contacto con nosotros y cuéntanos lo que necesitas, cuándo y cómo lo necesitas y buscaremos la opción idónea para ti y tu grupo de amigos o familiares.





Jardín Botánico, 6 - 921 44 09 02

PASION FOR LAS COSAS BIEN HECHAS

VIVE NATURAL SHIATSU: QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS

Shiatsu (指 (Shi), dedo, y 圧 (Atsu) presión, así que significa presión con los dedos, o **digitopuntura**, es una **técnica** de masaje japonés reconocida por el Ministerio de Salud de Japón, siendo la recopilación de diversas técnicas tradicionales.

El Shiatsu se basa en las técnicas del do-in, anma y medicina tradicional china, técnicas que habían vivido diversos momentos en el siglo XIX en Japón, pero entran en decadencia al adoptarse en Japón la medicina occidental.

El potencial terapéutico del Shiatsu tal y como hoy lo conocemos es una técnica moderna que se introdujo a principios del siglo XX por Tokujiro Namikoshi quien elaboró la técnica actual del Shiatsu al combinar las técnicas tradicionales y los conocimientos fisiológicos y anatómicos de la medicina occidental.

En el año 1957 fue reconocido por el mismo Ministerio de Salud de Japón de la siguiente manera:

Tratamiento que, aplicando unas presiones con los dedos y las palmas de las manos, sobre determinados puntos, corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar ciertas enfermedades (molestias, dolores, estrés, trastornos nerviosos, etc.) activando así mismo la capacidad de autocuración del cuerpo humano. No tiene efectos secundarios.

En el Shiatsu, se aplica presión localizada sobre distintos puntos del cuerpo del paciente, utilizando principalmente sus manos, especialmente sus pulgares y palmas. Asimismo, se suele incluir estiramientos, movilizaciones y otras técnicas de masaje. Es habitual que se trabaje los puntos de los meridianos de acupuntura aplicando presión con sus pulgares.

El Shiatsu puede ayudar a tratar las siguientes dolencias:

- 1. dolor de espalda, rigidez de cuello
- 2. vértigos
- 3. migraña
- 4. artritis reumatoide
- 5. dolor menstrual
- 6. problemas digestivos, circulación
- 7. piernas cansadas, etc...



El Shiatsu no se aplica solo como una herramienta para tratar problemas específicos, sino como una técnica que **ayuda a promover la salud de las personas y prevenir la enfermedad**, ya que estimula el sistema inmunológico y el poder curativo natural que ya poseen. Tratar el cuerpo como un todo ayuda a restaurar el equilibrio de los distintos sistemas del cuerpo (nervioso, circulatorio, digestivo, etc.) y estimula la armonización del cuerpo y la mente.

Características de una sesión de Shiatsu

- 1. Una sesión puede durar desde 30 minutos a 1 hora y media (dependiendo del tipo de masaje).
- 2. El paciente puede estar con ropa liviana o ropa interior, no es necesario que esté desnudo.
- La cantidad de sesiones y rango de periodicidad dependerá de cada paciente a tratar.
- **4**. En el Shiatsu generalmente no se usan cremas, lociones o esencias.
- 5. La terapia se puede realizar en el suelo sobre un futón, como también en una camilla. Para las sesiones de 30 minutos es mejor utilizar la silla ergonómica.
- **6**. Pueden recibir Shiatsu desde niños hasta ancianos, inclusive mujeres embarazadas.



Para su comodidad Shiatsu a domicilio.



bego.horcajo@gmail.com - Teléfono: 636 44 48 92



ESTAR PRESENTE

En el año 2013 me diagnosticaron de una enfermedad muy conocida por mi familia Corea de Huntington, algunos de mis tíos murieron ya habiéndola padecido y actualmente mi madre la tiene. Cada persona puede evolucionar de distinta manera pero es degenerativa y puedes acabar dependiente ,también se caracteriza por movimientos incontrolados antiguamente le llamaban el baile san vito.

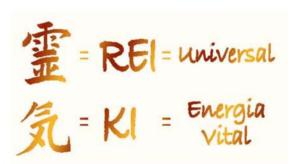
En ese momento yo ya conocía el Reiki para mi trabajo y la meditación aunque la práctica de los mismos era irregular para mí misma.

Una noche que estaba meditando con la luna llena observé que durante la media hora que duró la meditación no hice ningún movimiento incontrolado y a partir de entonces comprendí que la forma de trabajar era estar presente con la respiración y reaprender, evitar los movimientos innecesarios. Si estaba cortando una cebolla sin concentrarme hacía múltiples incontrolados con los hombros o... movimientos pero si respiraba y sentía la conexión con la tierra y el universo no movía nada más que lo necesario para cortarla.

Durante tres años he seguido esta directriz de estar presente. Hubo un momento en el que supe que no voy a desarrollar ningún síntoma más del baile y algunos que tenía han desaparecido. Este verano varios amigos y familiares coincidieron en decirme :

Te vemos muy bien ¿ QUE HAS HECHO?





Problemas físicos y emocionales

Terapias de reiki Cursos Quiromasaje Tratamiento con minerales Mandalas personalizados



Yolanda López Martín

Maestra de Reiki

Tel. 650 82 54 06

E-mail: myola lom@hotmail.com



Reiki Yolanda



VIVE NATURAL Lo que crees, DOLOR EMOCIONAL

El dolor tiene la capacidad de captar nuestra atención como ninguna otra cosa.

Nos avisa que algo no está bien. Si no hacemos caso, aumenta su intensidad.

Puede incluso que lleve tiempo ahí dentro en estado latente y que de repente algo o alguien lo despierte. Si está ahí es por algo.

Puedes aprovechar la oportunidad para observarlo o puedes olvidarlo dejándolo de nuevo aletargado, mientras se alimenta para salir con más fuerza la próxima vez.

Culpamos a los demás o las situaciones que nos hacen sentir incómod@s y/o enojad@s.

La verdad es que ese dolor, ahora sufrimiento, ya estaba dentro. Esa persona o situación solo nos lo ha reflejado.

Mira hacia atrás ¿cuántas veces te ha sucedido lo mismo?

La decisión de pararte a mirar y cambiarlo es tuya.

Una decisión valiente es desterrar el sufrimiento y tomar las riendas de tu vida.

Algunas causas del sufrimiento son:

- Revelarnos ante algo que escapa a nuestro control
- No saber cómo aceptar los cambios que nos trae la vida
- Nuestra visión sesaada por conclusiones extraídas de anteriores aprendizajes y experiencias
- Una inadecuada gestión de nuestras emociones que parecen tomar el control de nuestra persona
- Enredos mentales que nos provocan sentimientos de culpa, baja autoestima y negatividad
- Cuando no hay coherencia entre lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos.

A veces se dan situaciones en las que el dolor es inevitable. En ese momento es la única respuesta adaptativa.

Pero pasado su tiempo, si insistimos en mantenerlo inconscientemente, se convierte en sufrimiento.

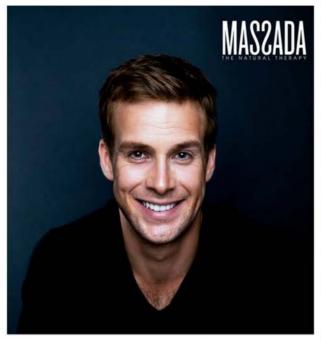
Si desenredamos nuestro lío interior y aprendemos a no liarlo de nuevo, tendremos una experiencia más placentera. Desaparecerán esas situaciones incómodas que ya no tendrán nada que reflejar.

Darte cuenta y cambiarlo es tu decisión.

Y a partir de aquí, si no sabes cómo, busca ayuda.



MASSADA MEN



MEN

¿Sabes que tu piel es diferente?

Productos y tratamientos específicamente formulados para el hombre.

Porque tú también te cuidas.

Do you know that your skin is different?

Products and treatments specifically formulated for men. Because you take care of yourself as well. Los hombres han ido cambiando su visión del cuidado personal para incorporarse al mundo de la estética, lo que ha hecho necesario disponer de un tratamiento especial adecuado para su tipo de piel.

Massada presenta un tratamiento para prevenir los signos de envejecimiento y la oxidación de la piel masculina, que combina un protocolo de cabina profesional con productos de tratamiento en casa que garantiza excelentes resultados.

Pureza y eficacia, extractos vegetales, principios activos naturales (Ácido Hialurónico, Aloe Vera, Olivo verde..), energía de los cuarzos, aromas....

Todo ello combinado con las técnicas de los profesionales, garantiza los mejores resultados y beneficios:

- Hidratación y firmeza sin sensación de texturas grasas
- Oxigenación de la piel
- Sensación rejuvenecedora
- Mejora de la circulación sanguínea

Indicado para todo tipo de piel, no hay que olvidar el efecto relajante, reparador y antiestrés.

ESTÉTICH & RELHIJHCIÓN



FACIAL

ECOBRONCE

ESTÉTICA CORPORAL

ESPECÍFICOS DE MASSADA

RELAJACIÓN CORPORAL

RELAJACIÓN Y ESTÉTICA

DEPILACIÓN ELÉCTRICA

DEPILACIÓN

MANICURA

PEDICURA

C/Jardinillos de San Roque, 13 -1°A 40002 SEGOVIA

921 444 823

671 852 543

www.anasantodomingo.es

VIVE NATURAL COACHING PARA INCONFORMISTAS



El inconformismo es la capacidad humana para no sentirse a gusto con una determinada situación. Es decir, los inconformistas son aquellas personas que no se contentan con lo establecido y lo quieren cambiar. Esta tendencia, lejos de ser un inconveniente, puede llegar a ser una ventaja. Todo dependerá del punto de vista desde el que se aborde. Yo, particularmente, lo hago desde una perspectiva positiva.

El **inconformista positivo** piensa por sí mismo, es el protagonista de su vida. Toma sus propias decisiones, no tiene miedo a salir de su zona de confort y actuar.

Los inconformistas somos personas que estamos mejorando continuamente porque pensamos que podemos progresar.

¿Por qué conformarse con lo que tenemos si se puede conseguir algo diferente? ¿Por qué no perseguir un objetivo por complicado que sea? Nosotros, los inconformistas, buscamos alternativas para optimizar al máximo nuestra vida y procurarnos momentos de felicidad dándonos cuenta del aquí y ahora.

¿Cuántas veces tienes miedo o reparo a un cambio porque no sabes que te deparará el futuro?
Seauramente, muchas.

¿Te sientes insatisfecho/a y no tienes claro cómo hacerlo para dejar de sentirte así? ¿Para qué conformarte con más de lo mismo? ¿Por qué tendrías que hacerlo?

Te invito a seguir a tu corazón e intuición.

Si te decides a dar un cambio, y convertirte en un inconformista, no dudes en contactar conmigo.

Estaré encantado de acompañarte para conectar con tu esencia, explorar nuevas formas de interpretar lo que sucede, buscar nuevas posibilidades y centrarte para lograr acción y resultados.

5 ventajas del Coaching para Inconformistas

- ✓ Te facilita a identificar los problemas que te bloquean y cómo gestionarlos.
- ✓ Aprendes a priorizar.
- √ Aprendes a vivir según tus valores y dar sentido a lo que haces.
- √ Te sientes con motivación para potenciar tu vida personal y profesional.
- √ Te conviertes en el/la protagonista de tu vida eligiendo lo que tú deseas.

Víctor Horcajo López
Coach Ejecutivo y Personal/ACTP por ICF



i CUAL ES TU SITUACIÓN ACTUAL? i Q U É V A S H A C E R ?



"SOLO PARA INCONFORMISTAS"

Tel. 667 47 71 34

inconformistas@dejandohuella.consulting

Cerveza de estilo Pale Ale. (su malta base/ principal es la malta Pale y su fermentación es Alta, "Ale"), una cerveza de "trago largo" por su pequeño toque acaramelado dentro de una combinación redonda entre las 2 variedades de lúpulos y sus 3 maltas distintas, lo que componen una cerveza apta para un público que abarca desde el más cervecero hasta el cervecero ocasional. tanto para tomar con los amigos en un "beermú" como en casa viendo una película o para alternar.

Características:

Cerveza con cuerpo medioalto, carbonatación moderadabaja.

Color Ámbar con 5% de alcohol y 37 IBUS de amargor.

Maridaje: Pinchos en general, desde croquetas, embutidos y jamón hasta boquerones en vinagre o aceitunas. Cualquier queso maridará perfectamente con esta cerveza. También es b u e n a cerveza para acompañar el cochinillo o cordero segoviano por su sedosidad.



Pide **MAÑANAS DE DOMINGO** en tu bar, ;aunque no la tengan!

Esta cerveza es producida por Octavo Arte, tienda especializada en cerveza artesana de todo tipo. Situada en Segovia, en la calle Ochoa Ondategui número 14, a 100 metros escasos del Acueducto de Segovia con un horario de lunes a viernes de 17.00h a 20.30h y los sábados de 12.00h a 15.00h.

Además de "Mañanas de Domingo" podrás encontrar más de 90 referencias distintas para todos los gustos, más amargas, menos, con toques florales, cítricos, torrefactos... Estaremos encantados de buscar contigo la cerveza que más concuerde con tus gustos y preferencias.

Podrás adquirirla por internet en la tienda online www.octavo-arte.com, tanto sueltas una a una como en cajas de 12 botellas o en la tienda física en su horario de apertura.

TE ESPERAMOS...





cuida tu alimentación, como siempre y al mejor precio.



