



SABERVIVIR

tve

sabervivirtv.com

CÓMO CAMINAR PARA QUEMAR MÁS GRASA

Y REDUCIR LA TENSIÓN,
LA GLUCOSA...

Dr. Luis Rojas Marcos

**¿POR QUÉ TENER
AMIGOS AUMENTA
TU SALUD**

Dra. M^a Jesús Pla Farnós

CÁNCER DE MAMA

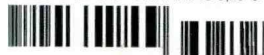
NUEVAS FORMAS
DE PREVENIRLO
Y TRATARLO

**¿TODOS
LOS PROS
Y CONTRAS
DEL AYUNO
INTERMITENTE**

**PROTEÍNAS
QUE AYUDAN A
ADELGAZAR**

NUTREN Y SACIAN
SIN QUE GANES PESO

**MEJORA
TU RITMO
INTESTINAL
SIN TOMAR LAXANTES**



EN FORMA

El entreno más fácil que combina yoga y pilates

Los estiramientos del yoga y del pilates tienen múltiples beneficios. Dedicarles dos días a la semana es una buena manera de completar tu rutina de ejercicios. **CRISTINA MÉRIDA**

Los movimientos de pilates y de yoga harán tus entrenos más variados. Esto, de por sí, ya reduce el riesgo de que la rutina y el aburrimiento te lleven a abandonarlos. Pero, además, te beneficiarás de todo lo positivo que proporcionan estas disciplinas tan completas.

- **Reducirás volumen sin esfuerzo.** Verás cómo, a medida que vayan pasando las semanas, tu tono muscular aumenta gracias a posturas como las que incluyo.
- **Te sentirás más ágil y con más energía.** Los estiramientos mejoran la flexibilidad y ayudan a combatir el estrés que acaba agotándonos.

Fortaleces las articulaciones con este movimiento tan completo

SECUENCIA DE YOGA

1 ESTIRA, ACTIVA Y OXIGENA TU CUERPO

De pie, colócate con la pierna izquierda flexionada y lleva la derecha atrás, dejando el pie en un ángulo de 45°. Coge aire.

• **Baja el cuerpo** hacia el suelo mientras sueltas el aire. Desde ahí, eleva los brazos por encima de la cabeza, estirando todo lo posible tu espalda (A). Repite 3 veces, y quédate con los brazos en alto 1 minuto.

• **Vuelve al centro** con las piernas bien abiertas y los pies hacia fuera. Une tus manos por delante del pecho y flexiona las rodillas, bajando el cuerpo hacia el suelo (B). Mantén la posición otro minuto, inhalando y exhalando.



←
Cerrar los ojos ayuda a centrarse en la respiración.

Incluso el insomnio mejora

• **Haz la sesión por la tarde** si te cuesta conciliar el sueño. Las posturas, los estiramientos y la respiración profunda del yoga y del pilates ayudan a relajar cuerpo y mente según numerosos estudios. Incorpóralos a tu rutina de desconexión tras las obligaciones diarias.

Hacer los movimientos de forma lenta y consciente ayuda a conectar con tu cuerpo y a identificar las zonas que necesitan mejorar más

2 GANA FLEXIBILIDAD Y AFINA LA CINTURA

Parte de la postura del ejercicio anterior, pero ahora inclina el cuerpo hacia la izquierda.

- **Acerca la mano izquierda** al pie izquierdo todo lo que puedas, y sube el brazo derecho por encima de la cabeza (A). Mantén la posición 1 minuto, mientras respiras profundamente y de forma consciente. Vuelve a la postura inicial y cambia de lado.

- **Para darle más intensidad**, lleva el brazo que queda por encima detrás del cuerpo y respira profundamente en esta posición (B). Notarás cómo se estira ese hombro y la parte alta de la espalda. Si quieres, puedes alternar las dos posturas durante tus sesiones de entrenamiento a lo largo de la semana.



Si no llegas al pie, no te preocupes. Poco a poco conseguirás bajar cada vez más.

A

Llevando la mirada hacia el techo notarás más el estiramiento



La capacidad pulmonar irá mejorando a medida que vayas practicando los ejercicios

A



Eleva los dos brazos cuando laves un tiempo practicando esta postura.

B

3 MEJORA EL EQUILIBRIO CON UN SENCILLO GESTO

Con las piernas juntas, la espalda firme y el abdomen activo...

- **Junta tus palmas** a la altura del pecho y, poco a poco, comienza a subir la pierna derecha procurando no desequilibrarte (A). Mantén la postura 30 segundos, centrándote en la respiración.

- **Lleva la pierna** ligeramente hacia fuera, manteniéndola flexionada y acercan-

do el pie a la cara interna de la que permanece en el suelo.

- **Eleva el brazo** izquierdo por encima de la cabeza y deja el derecho bajo, casi tocando la rodilla de la pierna que está flexionada (B). Mantén de nuevo la posición otros 30 segundos y repite todo el ejercicio con el lado contrario.

- **Lleva la mirada** a un punto fijo todo el tiempo para que te resulte más fácil mantener el equilibrio.



EN FORMA

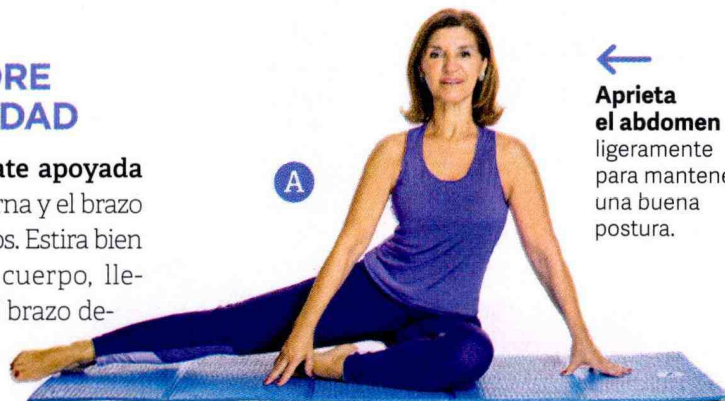
SECUENCIA DE PILATES

4 REFUERZA EL CORE Y GANA ESTABILIDAD

Siéntate sobre la colchoneta, manteniendo la espalda erguida y los hombros rectos.

- **Con el brazo izquierdo** ligeramente separado, apoya esa mano sobre la colchoneta. Lleva el brazo derecho por delante del cuerpo (A). Coge aire y suéltalo elevando el cuerpo.

- **Quédate apoyada** en la pierna y el brazo izquierdos. Estira bien todo el cuerpo, llevando el brazo derecho en alto (B). Mantén la posición 30 segundos, inhalando y exhalando lentamente, y repite con el otro lado.



A

←
Aprieta el abdomen ligeramente para mantener una buena postura.



B

→
Procura que los brazos queden alineados, pero si notas molestias en el hombro, súbelo menos.

Tonificar el tronco mejora la postura y, gracias a ello, repartimos mejor el peso del cuerpo

¿Te duele la espalda?

- **Si es así, rutinas como esta** son muy adecuadas, según un informe estadounidense en el que han participado, entre otros, investigadores de la Univ. de Harvard.
- **Contra el dolor lumbar crónico.** Sus autores han visto que los ejercicios de yoga pueden ser tan eficaces para reducirlo como la rehabilitación.

✿
Con esta postura activas los músculos de la parte de atrás de las piernas



A

→
Otra opción es sentarte sobre tus talones y apoyar la frente y los antebrazos en la colchoneta.



B

5 ESTIRA PIERNAS Y ESPALDA

De nuevo sentada sobre la colchoneta, ahora estira las piernas.

- **Inclina hacia delante** el cuerpo y toca con tus manos la parte baja de las pantorrillas (A). Gracias a ello, estirarás bien toda la espalda y los muslos por detrás (los músculos isquiotibiales).
- **Si no puedes bajar bien**, haz esta otra modalidad más sencilla y, también, más relajante. Cruza las piernas en la postura "del indio". Sube los brazos, coge aire y, mientras lo sueltas, lleva el cuerpo por delante de las piernas hasta apoyar tus antebrazos en el suelo (B). Mantén la posición 30 segundos. Puedes repetir cualquiera de las dos variantes del ejercicio 3 veces.

6 LIBERA LA TENSION ACUMULADA

Esta postura se conoce como *roll down* (rodar hacia abajo).

- **Siéntate** con las piernas flexionadas y las manos por debajo de las rodillas. Estira bien la espalda inhalando y, mientras exhalas, redondea la espalda desplazando ligeramente el cuerpo hacia atrás. Repite tres veces.

- **Acerca ahora** los pies al cuerpo lo más posible y abraza las piernas (A).

- **Desde ahí**, déjate caer hacia atrás haciendo rodar toda tu espalda. Vuelve a incorporarte aprovechando el impulso y repite 3 veces.

- **Para acabar**, quédate tumbada y relajada con las piernas flexionadas sobre el pecho (B). Si quieres, puedes balancear suavemente las rodillas llevándolas hacia los lados: notarás un agradable efecto masaje en la parte baja de la espalda.



PUBLINOTAS

Cuidar la piel del rostro

La gama de cuidado facial NIVEA Luminous630® cuenta con dos flamantes embajadoras. La periodista Lara Álvarez y la actriz Candela Peña han asistido a la presentación de los nuevos productos de la marca.



Bálsamo labial pediátrico

Dermo-Suavina lanza la versión en tubo de este bálsamo formulado, entre otros, con aceites de jojoba y de girasol.



Una guía para la crianza

Crianza Activa 0-3 años, publicada por Larousse, incluye más de 250 respuestas a inquietudes comunes de las familias.



Platos de autor con nueces

El restaurante La Caníbal (Madrid) propone una salchicha vegana, con Nueces de California como ingrediente estrella.



Sérum con zanahoria

Patyka Paris presenta un sérum bifásico con vitamina C, extracto de zanahoria bio y astaxantina.



Manicura profesional

Para Xenia García, de Cinc Estética (Barcelona), la manicura japonesa o *Clean Nails* es tendencia.



Extractos de plantas en gel

Traumeel Sport Gel contiene árnica, caléndula, equinácea, hipérico, hamamelis, manzanilla...



Protector solar facial

Sun Filter 50, de Elisabeth Álvarez Cosmetics, está formulado en una textura *mousse* muy ligera.



Claves para elegir audífonos

Desde Clínicas Coda defienden que existe un audífono para cada necesidad y para cada presupuesto.



Cuidado del cabello

El Champú Alcalino de La Mota® tiene un pH de 8.5 y está elaborado con extractos de fucus y de mirra.



Regalarse un buen rato

La compañía teatral Jamming vuelve al Teatro Maravillas (Madrid) con su espectáculo de improvisación.



Línea específica despigmentante

Bella Aurora ha desarrollado la línea bio10 forte, que incluye la tecnología patentada B-CORE 221™.



Jabón artesanal para cara y cuerpo

La firma Atlantia elabora sus jabones con aloe vera canario, al que añade aceite de almendras o rosa mosqueta.



Un postre con queso y fruta

Burgo de Arias sugiere preparar un pudín con su queso de cabra y coronarlo con salsa de higos, higo troceado y menta fresca.



Fomentar la gratitud y la solidaridad

La recaudación de *La libreta solidaria de la gratitud*, de la Fundación FERO, irá a la investigación en cáncer de mama. A la venta en librerías Laie.



Vitamina C en suplemento

Vit-C 1000, de Lab. Marnys®, es un complemento bebible de vitamina C liposomada, que el organismo absorbe más fácilmente. +



El tacto del mar en tu cutis

Éveil à La Mer es la línea de tratamientos desmaquillantes marinos de Thalgo, que incluye una exclusiva fórmula a base de algas.

