

CARBOHIDRATOS, FUNDAMENTO Y MOTOR DEL CROSSFIT

Todo el mundo habla del crossfit y lo más positivo, parece como si todo el mundo lo practicara, pues no se oye hablar de otra cosa que no sean sus múltiples beneficios a diferentes niveles, empezando porque trabaja todo el cuerpo y comprende varias disciplinas, de no más de veinte minutos, que lo hacen más entrenado, mezclando cardio con ejercicios de fuerza y resistencia. Un aspecto importante a destacar, tanto en su práctica como para cualquier otra actividad deportiva, es el cuidado de nuestra alimentación, siendo imprescindibles los carbohidratos que aportarán la energía suficiente para que podamos rendir durante una sesión de crossfit. Eve Moreno, responsable de la empresa Levadura Madre, nos cuenta algunos trucos y consejos a la hora de cuáles debemos seleccionar para nuestra dieta ante este o cualquier otro reto físico y por qué.

Para más información: www.levaduramadre.es



UNA PIEL EN EQUILIBRIO

En la primavera, la sangre altera... pero también lo hace con nuestras células, siendo las afecciones de la piel, muy comunes en esta época del año. Cuando los poros se obstruyen y surge exceso de sebo, aparecen las espinillas y puntos negros, formados por las glándulas sebáceas y las células muertas. La solución va más allá de limpiarnos bien la cara, lo que incluso puede llegar a ser contraproducente y formar más imperfecciones, lo mejor es una buena mascarilla con propiedades antibacterianas o seguir algunos de los consejos que la firma de cosmética española Sileã recomienda para dichos problemas, incluidos comedones.

Para más información: www.sileã.es



NATURA BISSÉ, PRIMERA EMPRESA EUROPEA EN RECIBIR EL CERTIFICADO HALAL POR LA EMIRATES AUTHORITY FOR STANDARDIZATION & METROLOGY

Ricardo Fisas, Consejero Ejecutivo —Vicepresidente de la División Internacional de Natura Bissé y Presidente del Spanish Business Council en Emiratos Árabes Unidos—, ha recibido el pasado mes de febrero de manos de Su Excelencia el Dr. Rashid Ahmed Bin Fahad, Ministro de Medio Ambiente y Aguas de los Emiratos Árabes Unidos, el Certificado HALAL por la Emirates Authority for Standardization and Metrology (ESMA).



ORLY PRESENTA "MELROSE", SU COLECCIÓN DE ESMALTES PARA ESTA PRIMAVERA

Llegan a España y Portugal los nuevos colores de la colección MELROSE de la marca estadounidense ORLY, con un precio de 10,95€ (18ml) para sus lacas tradicionales, 14,95€ (18ml) para su versión EPIX (Flexible Color) y 5,70€ para los mini (5,3ml). Los colores se llaman: Vintage, Trendy, Hip & Outlandish, Beautifully Bizarre, Feel The Funk y Window Shopping. También están disponibles en GEL FX y su versión EPIX, la original e innovadora tecnología de ORLY de larga duración y reparación de manchas, con un secado rápido de menos de 8 minutos y una duración que sobrepasa la semana, permitiendo que el color deseado permanezca espectacular y por más tiempo en las uñas. Cuenta con un pincel especial de 600 cerdas y un tapón de fácil agarre (gripper cap) que proporciona una aplicación precisa y con una mejor cobertura.

www.premiumlacquers.es



EL MASAJE REAL TAILANDESE, UN ARTE MILENARIO

El masaje tradicional tailandés o nūat thai, forma parte de una verdadera filosofía de vida en Tailandia, y se inspira en prácticas relajantes milenarias como el yoga y la meditación.

Su fundador fue Shivago Komarpaj, que, según el canon budista páli, fue el médico de Buda hace 2500 años. Combinó la medicina tradicional china con su conocimiento ayurvédico, y creó las cuatro ramas de la Medicina Tradicional Thai: remedios herbarios, medicina nutricional, prácticas espirituales y masaje thai.

Los tailandeses consideran que este masaje no solo alivia el cuerpo, sino también el alma de cada persona. Aplicado regularmente (1 vez por semana), es considerado como una verdadera medicina preventiva para llevar una vida mucho más armoniosa y libre de estrés.

Un auténtico ritual de salud que trabaja a nivel físico, emocional y espiritual, calmando la tensión del cuerpo a través de estudiadas técnicas de estiramiento y relajación, combinadas con movimientos de yoga pasivos y presión aplicada en puntos estratégicos.

El masaje real tailandés reúne las técnicas de 3 disciplinas:

- Amasamiento de los músculos.
- Manipulación del esqueleto o quiropráctica (osteopatía).
- Digtapuntura, presionando sobre ciertos puntos de acupuntura o líneas energéticas.

www.theorganicspamadrid.com