

GUAP@

POR DENTRO Y POR FUERA

Nº 43
Junio 2025



FIRST

RAYS

SUN

LOOK

AREA

ZINE

suavinex

GAFAS
DE
SOL

3 totius

Lentes ultrarresistentes

Con filtro UV400
de alta calidadCon fondo
antirreflejoSPRING / SUMMER '25 COLLECTION
MUM, DAD & ME

GUAPA

POR DENTRO Y POR FUERA

N° 43

Junio 2025

IE Vivir en verano es igual a las vacaciones del año que termina, pero ¿y si no nos permite dejarlo en un todo lo rutinario para disfrutar de la familia, los amigos, el sol, la playa, la montaña, las chiringuitas, los barbeques...? Y lo mejor de todo, sin tenernos que preocupar por decorar a nosotros. Si todo esto puede ir acompañado de un aspecto cuidado y saludable, mejor que mejor. Si quieres algunas consejos pero que esto sea posible, no tenemos más que seguir leyendo el nuevo número de nuestra revista.

Con propiedades dedicadas a la época veraniega, nuestra mejor selección, enmarcado por unos totius perfectos. Por supuesto, hay que lucir pieliza y marcar la diferencia con nuestro peinado. Una buena puesta a punto en un cambio de estética de contrastes, nuestro estilo de vida y no nos puede faltar una buena rutina de tanning. Todo esto es lo que vamos presentándote los próximos meses.

En verano, poco compenar las vacaciones de más con un poco de deporte, visitar al gimnasio es obligado. ¿Cada cuántos o ver y experimentar una sensación increíble? Si se gusta la danza y el yoga es recomendable a la mejor profesional.

Como el verano es tiempo de disfrutar, nos permitiremos algunas pinchos a la vez que se descubren como cocinar 'fiel', rápido, sano y rico.

Si es tu momento. En la playa, en una terraza o en la montaña, aprovecha tu tiempo de relax para disfrutar del nuevo número de Guapa por dentro y por fuera.

¡De disfrutar un feliz verano cargado de buenas momentos!

EDICIÓN: Gafas Ediciones

DISEÑO: Gafas Ediciones

REDACCIÓN: Gafas Ediciones

FOTOGRAFÍA: Gafas Ediciones

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

FUNDACIÓN Y DISEÑO: Gafas Ediciones

DISEÑO: Gafas Ediciones

DISEÑO: Gafas Ediciones

Síguenos en las redes sociales en



Revista Guapa por dentro y por fuera



revistaguapa





ESTE VERANO, DES LUMBRA CON UNA SONRISA DE CINE

¿Quieres con una sonrisa más blanca y radiante para disfrutar al máximo de este verano? El blanqueamiento dental profesional es la clave para conseguir ese brillo que tanto deseas. Olvídate de las promesas engañosas de productos que circulan por internet (como esos kits blanqueadores sin supervisión o los gelos blanqueadores de dudosa eficacia). Utilizar tratamientos no profesionales puede ocasionar problemas. Uno de los riesgos más comunes es la aparición de una sensibilidad dental extrema, que puede hacer que incluso caminar o beber se convierta en una experiencia incómoda. Además, estos productos pueden causar irritación y quemaduras químicas en tus delicadas encías, comprometiendo la salud de tus tejidos blandos. Otro problema frecuente es un blanqueamiento desigual, donde algunas zonas de tus dientes quedan más claras que otras, afectando un resultado estético y poco natural. Por eso, algunos de estos productos pueden dañar el esmalte dental de forma irreversible, debilitando tus dientes y haciéndolos más propensos a futuras complicaciones.

¿TU SALUD BUCODENTAL ES PRIMORDIAL?

En nuestra clínica dental, le ofrecemos un tratamiento de blanqueamiento dental de última generación, diseñado para ser efectivo y seguro. Nuestro método es sorprendentemente sencillo de integrar en tu rutina diaria: con tan solo dos horas de uso al día, durante un periodo de 2 a 3 semanas, podrás observar un transformación notable en el tono de tus dientes. Utilizamos materiales de alta calidad que respetan el esmalte dental y



minimizan cualquier posible sensibilidad. Nuestro equipo de profesionales se guiará en cada paso del proceso, asegurándose de que obtengas los resultados espectaculares que buscas de manera cómoda y controlada. "Imagínate ya conforarte que te dará luz" una sonrisa más blanca en tus días de verano y en tus encuentros sociales".

ENRICA TU SONRISA

Pero una sonrisa deslumbrante no se limita solo a unos dientes blancos. Para atraer a tu nuevo verano y revelar su brillo, considera las beneficios del relleno de labios con ácido hialurónico. El ácido hialurónico es una sustancia natural que hidrata profundamente los labios,



aportando volumen y definición de forma sutil y armoniosa. Unos labios bien hidratados y con un contorno definido pueden hacer que tus dientes blancos resalten aún más, creando una sonrisa equilibrada y atractiva. Este tratamiento es mínimamente invasivo y los resultados son visibles de inmediato, proporcionando un aspecto rejuvenecido y fresco a tu rutina.

No esperes más para conseguir la sonrisa que siempre has querido. Este verano es el momento perfecto para invertir en ti. Consúltanos y descubre cómo el blanqueamiento dental profesional y el relleno de labios con ácido hialurónico pueden transformar tu sonrisa y aumentar tu confianza.

Te esperamos para ayudarte a brillar.





MÁS ALLÁ DE LA SALUD BUCODENTAL

Plaza de los Tilos, 4 entresuelo derecho
11010 Bursatón S.A.M.R.L.
T: 945 262 943
M: 625 225 166

Email: atencion@clinasada.es
www.sadaclinica dental.com
www.sadaestetica facial.es



[clinasada](https://www.facebook.com/clinasada) [clinasada](https://www.instagram.com/clinasada)

SERGIO X IRISARRI
PELUQUERO

"INTENTO SACAR LA MEJOR VERSIÓN DE CADA PERSONA"

Entre tijeras, peines y secadoras, han pasado ya 10 años desde que Sergio Irisarri abriera su propia salón de peluquería en el pamplonés barrio de San Juan. Pero son muchos más años, alrededor de 20, los que lleva desempeñando una profesión que le apasiona.

Pese a la experiencia que le confiere, continúa formándose para estar al día de las últimas tendencias y técnicas de peluquería. Admite que "Cuando pienso de trabajar por cuenta propia me da miedo el mundo en el que se ha caído, especialmente hablando. Es decir, no se trata solo de ir a trabajar, sino también, todo lo gestion que conlleva un negocio, todo tipo de papeles, facturas, seguros, nóminas si se tienen empleados...".

Aunque al salón de Sergio se sienten en casa y saber que vas a encontrar a un profesional que te va a escuchar pero también te va a aconsejar, "lo intento sacar de cada persona su mejor versión. Ofrezco los cosas que tengo muy en cuenta es el trato. Lo trato con el cliente a la comodidad que sea con respecto importante pero sobre todo con respeto, en el respeto de toda la profesionalidad en los servicios. Al cliente hay que escucharlo, porque profesionales que hacen buenas cosas hoy en día cada vez más", asegura.

EN CONTINUACIÓN

En cuanto a seguir formándose internamente, "Es muy importante una formación continua porque los tiempos, los modas y las personas están en continuo cambio. Si quieres subirte a la



tu negocio en el mundo de los negocios actuales por lo que sea más viable".

Con las tendencias de peluquería lo pasa como con la moda, cambian constantemente. "Pero cuando quieres adaptarte a una moda y sentirte cómodo, ya lo cambias otra vez", apunta. En cuanto a las tendencias que vienen, "Profesionalmente creo firmemente que se acortan tiempos de cabellos masculinos más largos, pero lo que estábamos acostumbrados a ver hasta ahora con esas corturas más cortas al corte y esa longitud media en la parte superior queda atrás y ahora viene para el hombre pelo más largo con barba estilo italiano, cortos y muy masculinos de pelillos a parte superior de mandíbula", asegura. Si nos referimos a las tendencias para mujer, "Las flequillos han sido hasta ahora uno de las mayores novedades, gracias a las celebridades, con esos flequillos medios de continuo o

más del progreso y de las últimas tendencias que nos proponen no queda otro que formarse. Yo voy ahí formando y formándome. Que nadie se piense que un profesional sabe todo o que un alumno no tiene que aprender más de lo que sabe", dice. Y en este respecto añade: "Siempre hay algo que puedes mejorar, por eso técnico de corte de pelo o de barba, en el sector de la peluquería masculina."

RESUMEN PROFESIONAL

Como formador, impartes talleres por la ciudad y en ferias que abren a este trabajo, como de mujer y quitar a las alumnas, explicando claramente los técnicas de trabajo.

Como profesional en el sector de belleza, me gusta mucho de producción y todo el mundo que me rodea de creatividad. Me gusta mucho de creatividad y todo el mundo que me rodea de creatividad. Me gusta mucho de creatividad y todo el mundo que me rodea de creatividad.

el flequillo grunge, me encanta la altura de las flequillos con esas corturas que abren a este trabajo y que, en verano, con el sol y el agua salada del mar quedan estupendas", explica Sergio.

CUANDO SE PUEDE VERANO

En la época estival muchas veces se cortan mucho más, debido al sol, el calor y el estilo del mar. Por eso Sergio tiene claro que "En octubre y después del verano es importante, es decir, no tiene de venir en septiembre a la peluquería con el pelo corto del sol y que con un tratamiento lo haga como si no hubiera habido un verano. Si no lo protegen antes, a la poder ser duradero, la recuperación del pelo después de haberlo cortado mucho más. Es por eso que un tratamiento de hidratación o de colorado viene muy bien. Actualmente en mi salón realizamos un tratamiento reestructurante que lo que hace es mantener las cadenas de queratina, que se rompen cuando se corta el pelo, para evitar que el pelo se parta. En otros palabras sería por ser más ligero y saludable. De esa manera es más resistente", explica.



SERGIO X IRISARRI
PELUQUERO

Plaza Monasterio de Aduela, 1 trasera
31011 Pamplona • T. 946 59 11 28

sergiopeluquero

Olistic

OLISTIC Y LOS ANTIOXIDANTES: PROTEGE TU CABELLO TAMBIÉN EN VERANO LA CAÍDA CAPILAR NO TIENE UN SOLO CULPABLE

La pérdida de cabello es un fenómeno multifactorial. Desde causas internas como las afecciones hormonales, la edad o la genética, hasta factores externos como el sol, la contaminación, el estrés o una mala alimentación. Por eso, Olistic aborda el problema desde el interior, con una fórmula EDG hormonal, vegana y de última generación.

UNA FÓRMULA A SOLUCIONES

Olistic actúa sobre los seis ejes principales de la caída capilar: Malabsorción genética y causas hormonales, inflamación crónica, estrés psico-emocional, deficiente nutrición, factores ambientales y envejecimiento.

La última evidencia científica señala que la caída y debilitamiento del cabello es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores.

ANTIOXIDANTES AL RESCATE

El verano multiplica la exposición a los radicales libres, moléculas inestables que dañan el cuero cabelludo, debilitan el folículo y aceleran la caída. Por eso, Olistic incorpora una potente combinación de 12 antioxidantes que:

- Protegen el cuero cabelludo y el folículo capilar.
- Previenen la rotura, la sequedad y la descoloración.
- Mantienen la queratina y el brillo natural.
- Refuerzan el sistema inmune y combaten al envejecimiento celular.

VERANO CON OLISTIC: TU CABELLO TAMBIÉN NECESITA VACACIONES SALUDABLES

Durante el verano, tu cabello se expone al sol, al calor y a la contaminación. Todo esto favorece la ge-



neración de radicales libres, que atacan el cuero cabelludo y debilitan el folículo capilar. El resultado: foliculos inflamados. Mejor dicho: Cabello quebrado, opaco y seco.

Con su Olisticve Stressless Effect, Olistic combate este daño oxidativo desde dentro, gracias a activos como: Vitamina C, E, A, Zinc, Resveratrol, Astaxantina, Coenzima Q10, Cúrcuma negra, Vaccinium y Bilis. Antioxidantes esenciales y minerales que fortalecen la estructura capilar.

¿QUÉ CONSIGUES CON LOS ANTIOXIDANTES DE OLISTIC?

- Previenen al envejecimiento capilar.
- Protegen la queratina.
- Conservan el color y evitan la decoloración.
- Fortalecen el cuero cabelludo.
- Aumentan el brillo y la elasticidad.
- Refuerzan la barrera antioxidante del organismo.

CONSEJOS PARA UN CABELLO SANO TODO EL VERANO

Además de tomar Olistic cada día, puedes reforzar sus efectos con estas prácticas: Usa sombrero o gorra. Aplica protector solar capilar. Adorna el cabello con barbores en el mar o piscina. Usa mascarillas hidratantes y acondicionador. Come alimentos ricos en antioxidantes. Duérmete bien: el descanso también regenera tu pelo.



RUTINA ANTIAGING: 4 PASOS BÁSICOS PARA EMPEZAR A CUIDAR TU PIEL

¿Has empezado a notar líneas finas, pérdida de firmeza o la piel más opacada? Si aún no tienes una rutina facial, este es el momento perfecto para empezar. Una buena rutina antiaging no tiene que ser complicada, pero sí debe ser consistente y cubrirse los activos adecuados para prevenir las signos del envejecimiento desde sus primeras etapas.

¿Por qué necesitas una rutina antiaging?

Con el paso del tiempo, la piel va perdiendo colágeno, elastina y hidratación natural. La exposición al sol, la contaminación y el estrés aceleran este proceso. Una rutina básica puede ayudarte a prevenir y reducir los primeros signos de la edad, al mismo tiempo que mejora la textura, la luminosidad y la elasticidad de la piel.

LOS 4 PASOS ESSENCIALES DE UNA RUTINA ANTIAGING

Si decides empezar, no necesitas complicarte. Aquí tienes una guía fácil y efectiva con los indispensables:

1. Limpieza suave pero eficaz. El primer paso de cualquier rutina es limpiarla adecuadamente a tu tipo de piel. Ayuda a eliminar impurezas, restos de maquillaje y exceso de grasa, permitiendo que los productos que aplicas después se absorban mejor.

2. Antioxidantes: el escudo protector. Los antioxidantes como la vitamina C o el resveratrol protegen tu piel del daño oxidativo causado por el sol, el estrés y la contaminación. También ayudan a uni-



ficar el tono y aportar hidratación, mejorando la apariencia de arrugas.

3. Hidratación profunda. Una piel hidratada es una piel joven, firme y protegida. Elige una crema con ácido hialurónico o ingredientes humectantes que mantengan el agua en la piel y prevengan la sequedad, uno de los causas del envejecimiento prematuro.

4. Protector solar (si, cada día!). El paso más importante de cualquier rutina antiaging. El sol es el principal responsable del envejecimiento cutáneo. Usa un fotoprotector de amplio espectro todos los días, incluso cuando estés a la sombra o en la ciudad.

¿Qué sabes por dónde empezar?

Si tienes una rutina antiaging sencilla y efectiva, podemos ayudarte. Consulta directamente o llamámonos para revisar tu rutina con los productos más adecuados para tu piel.

Entrá en nuestra web www.farmaclogarin.com, desde allí puedes pedir una teleconsulta para personalizar el cuidado de tu piel.

En www.farmaclogarin.com puedes entrar en nuestra comunidad, donde a diario damos consejos y compartimos novedades y promociones interesantes.

ESFUERZO CON LA RUTINA DE BELLEZA MÁS REFRESCANTE Y NUTRITIVA CON LA LÍNEA COCONUT & ORANGE VIBES DE ZIAJA!

ziaja

Esta línea incluye 8 productos basados en fórmulas veganas, y con hasta un 98% de ingredientes de origen natural, para el cuidado facial, corporal y capilar. Con ingredientes como el aceite de coco orgánico o la manteca de karité, cubren las necesidades más importantes de la piel, hidratándola, nutriendola y mejorando su belleza natural. Además, proporcionan frescura y vitalidad mediante una maravillosa experiencia sensorial energizante y refrescante o la que eligas.

1. Tónico facial hidratante y refrescante con notas de Naranja (50 mL PVL4394)
2. Crema facial hidratante con notas de Coco (50 mL PVL4394)
3. Mascarilla hidratante con notas de Coco (50 mL PVL4394)
4. Gel desmaquillante y limpiador energizante y refrescante (200 mL PVL4394)
5. Exfoliante corporal y masaje 3 en 1 con notas de Coco (200 mL PVL4394)
6. Masaje corporal a la menta y refrescante (300 mL PVL4394)
7. Champú hidratante y refrescante (200 mL PVL4394)
8. Aceite corporal energizante con notas de Coco (300 mL PVL4394)



¡Puedes estar en perfectísima sintonía con perfumes, farmacias, parafarmacias, herbolarios y en www.ziaja.es!

@ziajagame

PROTEGE TU PIEL ESTE VERANO CON LA LÍNEA DE SPF50+ FORMULA DERMATOLOGICA DE ZIAJA MED!

ziaja med

dermo + cosmetics

Ziaja Med cuenta con una línea de productos ideales para que luzcas un bello bronceado con una piel privilegiada y uniforme durante todo el verano. Gracias a su formulación eficaz, protege las pieles más sensibles con tendencia a las quemaduras solares, fotoenvejecimiento y a la aparición de manchas solares. Su formulación está diseñada para adaptarse a las necesidades específicas de las pieles maduras, secas, grises o incluso mixtas, aportándoles una mayor protección contra la exposición de los rayos UV, previniendo de los quemaduras y del envejecimiento prematuro de la piel. Además, también protege de las lesiones de pigmentación como manchas y lunares. Se pueden utilizar como un producto adicional durante los tratamientos dermatológicos y también tras la realización de tratamientos estéticos.

- Crema hidratante (50 mL PVL7394)
Crema anti-rugas (50 mL PVL7394)
Crema protectora (50 mL PVL7394)



¡Puedes estar en perfecta sintonía con perfumes, farmacias, parafarmacias y en herbolarios y en www.ziaja.es/ziaja-med!

CLARINS SÉRUM CORPS PEAU NEUVE

LA REVOLUCIÓN CORPORAL PARA EL CUERPO

Clarins presenta su revolución antiedad para el cuerpo. Experto en cuidado de la piel con más de 70 años de innovación, Clarins eleva el tratamiento corporal a una nueva dimensión con su última creación: Sérums Corps Peau Neuve, un sérum renovador, hidratante y resultante que transforma la piel del cuerpo con la misma eficacia que los tratamientos antiedad para el rostro.

LA EFICACIA ANTIEDAD DEL SÉRUM AHORA PARA EL CUERPO

Gracias a su exclusiva combinación de ácidos de frutas de fibroscas subcutáneas con un tripeptido pro-colágeno, este sérum ofrece una acción doble: renovadora, hidratante y resultante antiedad para revelar una piel visiblemente más fina, firme y luminosa día tras día.

Los resultados clínicamente probados demuestran que Los ácidos de frutas de fibroscas ricos en RNA y el ácido pirúvico convierten al efecto antiedad en la piel en un 88%. El tripeptido pro-colágeno realimenta y repone la piel multiplicando por cuatro la producción de colágeno y elastina. Después de un mes de utilización se observa una reducción de un 8,2 % de desdoblamiento cutáneo en el cuerpo.

Tras 1 test de consumidoras (29 mujeres durante 30 días) el 88% de las mujeres afirman que su piel está más fina, el 80% perciben su piel más firme y todas afirman notar un acabado satinado en su piel.

UN NUEVO G-ESSENCE EN LA RUTINA CORPORAL

Ideal para todas las tipos de piel y todas las edades, para mujeres y hombres, el Sérums Corps Peau Neuve se convierte en el aliado perfecto para una piel radiante y sin imperfecciones. Aplicado a diario, sirve como parte de un ritual completo para con la exfoliación, deja la piel visiblemente transformada, como nueva.

Con Sérums Corporal Peau Neuve, Clarins reafirma su posición como líder en tratamientos anti edad, llevando su experiencia y su pasión por la belleza natural a un paso más allá.

EXCLUSIVO SENSORIAL Y FORMULACIÓN DISPENSABLE

Su textura líquida y evanescente se funde instantáneamente en la piel, dejando un velo antiedificador sin residuos grasos.

Con un 97% de ingredientes de origen natural, el Sérums Corps Peau Neuve refleja el compromiso de Clarins con la belleza responsable, su filosofía totalmente sostenible y sus activos dows, como el fibroscas subcutáneas y el aceite de coco de Ecuador bio, provienen del comercio justo.



Precio recomendado* 42,00 €

*Precio al distribuidor autorizado, excluyendo impuestos. El precio de venta al público.



BE AN ORIGINAL EDICIÓN ESPECIAL

MoroccanOil revolucionó la industria de la belleza con el Tratamiento MoroccanOil, el producto estrella que nació el fenómeno mundial del aceite de argán.

Como parte de su colaboración con el Festival de Eurovision invitó a todos los seguidores del certamen a celebrar su talento y creatividad con una nueva edición limitada de su suplemento. Pura inspiración que llevó a belleza de los aceites a un escenario global donde todos los talentos se celebran. *#MoroccanOil* a ser 10 millones, *#Eurovision* a ser un millón. www.MoroccanOil.com

EL MOROCCANOIL MOROCCANOIL #1 en aceites orgánicos en EE.UU.

En morroccanoil la belleza es esencial para un cuidado perfecto. Antes de que existiera un producto esencial en el cuidado capilar, MoroccanOil llevó ese concepto con un tratamiento esencial diseñado que prepara la base ideal para cualquier peinado, revolucionando la industria de la belleza. El Tratamiento MoroccanOil se ha convertido en un referente para el cuidado del cabello. Su fórmula exclusiva y altamente reconocida ha sido descrita por los presentadores de CNN y E! en Miami, como probablemente la segunda fórmula más efectiva del mundo. El Tratamiento MoroccanOil es el primer paso para cualquier peinado o tratamiento en las sesiones de belleza. Es un producto único que proporciona una suavidad duradera, facilita la manejabilidad del cabello y reduce el tiempo de lavado.

RELUCCIO UNA ESTRELLA

Una nueva generación del Tratamiento MoroccanOil nacieron en el festival del cabello hecho en un 2015.

SOBRE MOROCCANOIL

Inspirado en el Medio Oriente, la marca MoroccanOil se inspiró en el extraordinario mundo árabe de las especias y aceites esenciales. Ingredientes para ofrecer una experiencia sensorial que transporta los sentidos. Su primer producto, el Tratamiento Original MoroccanOil, fue pensado en el cuidado capilar, revolucionando con aceites, generando mucho más de belleza antes, al revelar el brillo natural de cada uno. Desde entonces la marca está la comunidad de estilistas y peluqueros, que continúa siendo la inspiración para crear productos efectivos y fáciles de usar. Actualmente, su objetivo permanece inalterable: continuar siendo pionero de la innovación en belleza, reinventando esencial al uso de los productos para mejorar la experiencia. Los productos de cuidado y styling de MoroccanOil están disponibles en más de 70 países del mundo.



TUS IMPRESCINDIBLES PARA ESTE VERANO

¡Llega la época estival y hay productos que no te pueden faltar. Imprescindibles, un delineador de ojos a prueba de agua, un delineador de labios, un delineador de cejas, un delineador de pestañas, un delineador de nariz, un delineador de boca, un delineador de barbilla, un delineador de mandíbula, un delineador de cuello, un delineador de hombros, un delineador de brazos, un delineador de piernas, un delineador de pies. Y por supuesto, en esta época, nuestro cabello necesita más cuidados que nunca.



WHÉTE GEL EYELINE PENCIL

El lápiz delineador de ojos en gel a prueba de agua para maquillaje de ojos te permite definir sutilmente la línea de los pestaños o crear una línea más dramática que permanecerá con facilidad todo el día. La fórmula suave e hidratante garantiza la comodidad del maquillaje. También es ideal para el delineado de la boca. La aplicación es extremadamente sencilla y agradable. Usa el lápiz como delineador de ojos, delineando una línea a lo largo de la línea de los pestaños o como base de maquillaje de ojos, un delineado de contorno después de la aplicación. Una vez endurecido, el lápiz no se borra, no se mancha ni se desmenuza.

EMBRACE GEL LACKE

La colección GEL LACKE de colores, brillantes y duraderos es elegante y práctica. Ideal para el delineado de la boca. El lápiz, ancho le permite aplicar rápido y fácil una hermosa mancha con un GEL EFFECT, para el cual no necesitas un tiempo UV / TFD. La fórmula moderna del empuje es especialmente adecuada para uso durante mucho tiempo.



EVELINE
cosmetics

herbal

HERBAL PURA BELLEZA (cuidado capilar)

5 productos línea fortalecimiento - (champú grande, champú pequeño, masador grande, masador pequeño, spray). Descubre el mundo de Herbal Pura Belleza, una línea de cuidado capilar especialmente diseñada para transformar el cabello dañado en sano.



¡Fuerza, fuerza, fuerza y salud! Nuestra fórmula única, enriquecida con extractos herbales, nutre profundamente el cabello desde la raíz hasta las puntas, eliminando la pérdida de cabello. Con Herbal Pura Belleza, logras un cabello sano, manejable y lleno de vida, como siempre lo has deseado. Dale a tu cabello el tratamiento regenerador que merece y vive un verano saludable todo el año. ¡Bienvenido a la belleza natural con Herbal Pura Belleza!

5 productos línea para cabello seco y dañado - (champú grande, champú pequeño, masador grande, masador pequeño, spray). Descubre la línea de cuidado capilar y la protección durante el verano con Herbal Pura Belleza para cabello seco. Esta línea está diseñada para fortalecer la fibra de tu cabello y protegerlo de la pérdida de cabello. ¡Bienvenido a la belleza natural con Herbal Pura Belleza!



Fuerza, salud y bienestar con Herbal Pura Belleza. ¡Bienvenido a la belleza natural con Herbal Pura Belleza!

Vitry

PARIS 1790

LA MAISON VITRY LANZA SU PRIMERA GAMA DE EAUX DE TOILETTE PARA LA FARMACIA Y LA PARAFARMACIA: LES EAUX MÉMOIRE

Un retorno a los orígenes de la perfumería que se situará en la Edad Media con los boticarios, procureros de las farmacias, perfumistas y curanderos.

Del color al recuerdo, un nuevo tipo de eau de toilette. Agua coloreada que se inspira en las plantas salubres y alegres de las casas de agua de la marca Vitry: Orange-Tangerine, Vert Citrus y Blanc-Oranger.

A través de esta colección, la maison Vitry desea celebrar la memoria olfativa de todos, evocando recuerdos felices y añoranzas. Perfumes que pueden tocar la emoción o las emociones, a veces ocultas. Los agua de toilette para los amantes del perfume que quieren redescubrir la esencia y la autenticidad con eau de toilette de calidad.

LA MEMORIA OLFACTIVA

Cuando debes fragancia es una invitación a un momento feliz y a la plenitud de la vida.

ORANGE-TANGERINE

Orange-Tangerine se sumerge en las efervescencias de una fruta de verano gruesa al tacto y resplandeciente de un color de cítricos y emerge con el toque de frescor de una hoja de menta.

"El color evocaba al perfume. En el jardín de su infancia, redescubre la dulzura de los recuerdos donde el verano genera durar eternamente. Momentos felices y añoranzas que con el tiempo, los días de verano se hacen añoranza con prolongada de agua para refrescarse."

VERT CITRUS

Vert Citrus es una fragancia que se inspira en una hoja verde, en la fresca esencia de la hoja moderna, mezclada con el delicado toque de grosella negra y hojas de violeta.

"Desde la infancia, el jardín que...

redescubre... Un jardín de árboles frutales con la frescura de un jardín de un gusto de verano, un lugar ideal cuando el sol está en su cenit. Mientras disfrutas placidamente, un dulce aroma refrescante suavemente te invita."

BLANC-ORANGER

Blanc-Oranger recuerda un momento especial de la infancia, girando a una luz blanca de nubes amables y flores blancas. Una fragancia para una mujer, íntima y personal.

"Recordar con emoción aquel momento en el que el tiempo parecía detenerse. Todo era blanco, como el estado de ánimo de la infancia y los meses de floración que rodeaban. Una efervescencia y una emoción ocultas, un dulce recuerdo del día en que dijo "sí"."

bot. Mémoire 100 ml + vaporizador 50 ml

recargable disponible * envase 300 ml + vaporizador 150 ml

bot. Mémoire 100 ml + vaporizador 50 ml



te sugerimos

PARA ELLA



SÉRUM DE LABIOS VOLUMINIZADOR

NUXE

Este nuevo sérum de labios para completar la rutina de cuidado de labios de la marca, eficientemente hidratante e intensa y velozmente elabore, depende los labios perfectamente más suaves, frescos y jugosos. Cuenta con una fórmula que combina aceites naturales como el aceite de almendra dulce y aceite de jojoba, ingredientes clave dentro de la gama Very Rose.

XPERTSUN URBAN SPF50+ 50ml

primoderm

La opción original con una fórmula reconocida para una protección diaria imprescindible y eficaz. 30,90€

XPERTSUN URBAN ADVANCED LIGHT SPF50+ 50ml

Mayor protección del ADN y prevención antiedad. De textura ligera y multifunción, perfecto para quienes buscan un acabado fresco y sin fatiga. 30,90€



HUILE PRODIGIEUSE ROLL-ON

NUXE

2015 fue el año de una nueva versión roll-on de Huile Prodigieuse. Junto a su eficaz presentación en botella de cristal cuadrada, que difunde el aceite en cada pulverización y emana sensualidad, se presenta este nuevo formato para aquellas amantes de una aplicación diversa y rápida. Un nuevo gesto que permite aplicar el sublime Huile Prodigieuse en todas las de ocasiones. El roll-on se desliza por la piel dejando la acción de la esencia y permitiendo una fácil aplicación.

NUEVAS MÁSCARAS DE PESTAÑAS

XLASH

Mascara de pestañas VeryGloss. La máscara que quieres usar a diario para un look reluciente y que dure todo el día.

Su fórmula vegana y ligera, se resalta en la base de las pestañas y alarga, vive y sana las pestañas para un efecto Very natural. Su capilo de silicona flexible con forma de barra, protege las pestañas al aplicarlas, evitando el rascado que las pestañas hacen al aplicarlas.

Mascara de Pestañas VeryLash. Se llama VeryLash por algo. Esta máscara de pestañas en tubo a prueba de máscara lo hace todo: da volumen, define, alarga, levanta y dura todo el día. Su capilo de silicona con forma de barra de masaje protege cada pestaña, levantando y separando para un efecto desdoblado.





TUS IMPRESCINDIBLES DE CALDALE PARA ESTE VERANO

CAUDALIE

STICK INVISIBLE SPF50+ Formulada con filtres orgánicos, proporciona una protección completa contra los rayos UVA/UVB. Su fórmula compacta, fácil de llevar, y su aplicación en un solo gesto lo convierten en el ideal diario por fácil para proteger a toda la familia. Resistente al agua, invisible, no pegajosa y sin perfume.

AQUA SOLAR SPF50+ Su fórmula efectiva protege eficazmente al rostro, al cuerpo y al cabello de los rayos UVA/UVB y además proporciona una acción antiedad en la piel más sensible. Su textura ligera e invisible permite rápidamente sin dejar rastro grasoso.

THE RITUAL OF SAKURA SHIMMERING BODY SPRAY

Con un 95% de ingredientes de origen natural, esta ligera y fresca hidratante de rápida absorción y efecto refrescante por fuma y deja un bello aroma luminoso gracias a sus fragancias por fuma de flores rosadas, per fuma por fuma todas las tonos de piel. Su exquisito aroma, con las notas de leche de azúcar y flor de cerezo, perfuma elegantemente durante todo el día. Un producto ideal durante todo el día y especialmente en primavera y verano para dejar un toque luminoso radiante a la piel.

9,90€



STICK SOLAR CAMALEON

El stick protector solar proporciona una protección de amplio espectro SPF 50+ frente a los rayos UVA y UVB. Gracias a su fórmula formada en **stick protector solar**, es ideal para proteger las zonas más sensibles de la cara y cuerpo de forma rápida y precisa. Su textura ligera, invisible y no grasa garantiza una aplicación agradable, sin manchas blancas y respaldada con todo tipo de pellos, incluso las más sensibles. Especialmente formulada con filtres solares de amplio espectro SPF 50+, protege eficazmente contra los efectos nocivos de los rayos UVA y UVB, previniendo el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas solares.

14,90€

Filtres solares de amplio espectro SPF 50+, protege eficazmente contra los efectos nocivos de los rayos UVA y UVB, previniendo el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas solares.

SOMBRA DE OJOS LÍQUIDA "EYECONIC SHADOWS"

GOSH

Una paleta de sombras imprescindible, con tonos vibrantes y fáciles de llevar que van desde las más neutras hasta las más atrevidas. Su fórmula pigmentada y de larga duración asegura que tu maquillaje lleve un buen tiempo a lo largo del día.



14,90€



PALETA TRICOLOR

Per fuma para llevar todo de viaje este verano y ponerte las y color a tu medida. La paleta consta de colorante y tonos rosados en tres tonos, con un acabado ultra suave, y un iluminador al que no le puedes resistir.



te sugerimos

PARA EL



CREMA REPARADORA DE NOCHE CON JOJOBA

Alma Estética

Un tratamiento nocturno multiacción diseñado para rejuvenecer, humectar y reparar la firmeza de la piel masculina. Su fórmula contiene activos: hidrolatos, aceites orgánicos y tecnología vegetal avanzada —como Zingiberis Extracto, Lameria Zosterina y Root de Miel— que reparen, hidratan y fortalecen la piel. Enriquecida con aceites esenciales vegetales y antioxidantes de la verde y granada, ayuda a reducir arrugas, minimizar poros y unificar el tono. Su textura ligera y no grasosa convierte en el aliado perfecto para despertar cada mañana con una piel fresca, hidratada y revitalizada.

HELIOKOS ADVANCE FPS50+

KOSEI

Un innovador protector solar SP50+ diseñado para ofrecer una protección efectiva contra los efectos dañinos de la radiación UVA y UVB. Su fórmula única combina los beneficios de varios filtres encapsulados de última generación con la acción protectora del óxido de titanio (física física) y encapsulado de óxido de zinc y zinc óxido. Su textura ligera y no comedogénica lo hace ideal como protector solar facial para piel grasa, y su alta tolerancia lo convierte en una excelente opción como protector solar para piel sensible. Protector solar ideal tanto para la cara como para el cuerpo ofreciendo una cobertura integral sin comprometer la salud de la piel. Disponible en www.kosei.es



122BY J. M. KENUE EAU DE TOILETTE

KELINE

Una fragancia masculina con un toque de sensualidad, irresistible al instante. Potencia el aroma con el toque de los productos 122BY J. M. Kenue. Se presenta en un frasco de cristal de 100 ml, con pulsador en spray.

GEL EXFOLIANTE MINIMIZADOR DE POROS

Recipe for men

Exfoliante sin arañazos. Combate y previene las impurezas y los poros dilatados. Regula la producción de sebo para un acabado más durante todo el día. Su fórmula suaviza el tono de la piel, la calma y hidrata. Minimiza la apariencia de los poros dilatados. Fórmula sin alcohol de rápida absorción.



THE RITUAL OF YOSAKURA BAÑO DE SAKE

Un concentrado de sake, extracto de arroz negro fermentado y flor de cerezo japonesa. Este maravilloso elixir que convierte el agua del baño en una experiencia de cuidado para la piel y los sentidos. Con un 95% de ingredientes de origen natural, una receta que hidrata, nutre y refina la piel a la vez que relaja los sentidos con sus exquisitas notas florales.





Descubre la Impresionante sensación de volar con NAVARRA VUELA

¿Te imaginas la sensación de volar? Si has contestado que sí, seguramente quieres saberlo. Si tu respuesta ha sido negativa, tienes que probarlo. Y nada mejor que hacerlo de la mano de Navarra Vuela. Jon Miras es el propietario de esta empresa navarra que se dedica tanto a vuelos de parapente como de paramotor, además de haber fundado la Escuela Navarra de Parapente y Paramotor. Jon hizo de una pasión su profesión. La actividad comenzó en Navarra pero ahora la han expandido a La Rioja y, ocasionalmente, al País Vasco.

IMPRESIÓNTE

Jon nos explica que: "El tipo de vuelo que realizamos para clientes es el vuelo típico, es decir, el cliente va acompañado de un instructor que es el que realiza todas las maniobras necesarias para que el cliente pueda disfrutar del vuelo de la forma más tranquila y segura, y la única que tenga que hacer es divertirse con esta experiencia inolvidable".

Además, tenemos diferentes modalidades de vuelo parapente, que varían de la más habitual y popular, que sería el vuelo de descubrimiento, adaptado para clientes que realizan la actividad por primera vez o quieren un vuelo tranquilo, confiable y disfrutable del paisaje, o el vuelo acrobático, cargado de adrenalina y las maniobras más extremas, o el de larga duración.

En Navarra vuelan también exclusivamente las condiciones ideales o la hora de realizar la actividad de parapente y poder permanecer



en el aire incluso horas de manera que los clientes solo se tienen que preocupar de cuánto se va a poder divertir.

PARAMOTOR

Es una adaptación del vuelo en parapente.

Los vuelos en paramotor, vuelos con paramotor, se realizan en un carro con ruedas, también llamado trineo, propulsado por un motor con una hélice, que acompañado del parapente hace que este pueda despegar perfectamente de cualquier lugar plano y no hace falta ningún tipo de uplift físico para los participantes. Esta adaptación para todos los tipos de clientes.

El paramotor es la forma de avitación ligera más sencilla que existe, así como la más segura y económica. Mientras que los parapentes requieren cierta altura para volar, con un paramotor puedes despegar desde casi cualquier lugar plano.

En el resto de las clases para aprender a volar en paramotor, se añaden dos disciplinas básicas: el despegue a pie o en carro.

En el despegue a pie los alumnos necesitan soportar el peso del paramotor, que ronda entre los 20 a 30 kg, tanto en el despegue como en el aterrizaje, mientras que en el despegue con carro, el alumno no necesita soportar ningún tipo de peso ni tener ninguna cualidad física especial.

En este campo, comenta Jon: "No hay que tener ninguna condición física especial... tenemos alumnos desde los 16 años hasta más de 80". Y añade: "Tengo alumnos que tienen vértigo y en el parapente o en paramotor se pasan el día. En una sensación totalmente natural que se les pasa".

Haz que tu vuelo sea único e inolvidable, vive la experiencia increíble de volar por las nubes en Navarra Vuela.



¿SUEÑAS CON VOLAR?
HAZLO REALIDAD CON NAVARRA VUELA
Y VIVE UNA INCREÍBLE EXPERIENCIA
DE VUELOS EN PARAPENTE Y PARAMOTOR



www.navarravuela.com

M. 623 123 570 - Email: info@navarravuela.com

Ni

nekane itoiz

ESPACIO DE MOVIMIENTOS

UN ESPACIO DE MOVIMIENTO CON BASE DE DANZA

Por fin, alguien que hablara flaki baika bailando desde que tiene una década más. Se está en la danza urbana, después que en análisis de flaki, pero siento que al final era imprescindible en su vida, así que comenzó sus estudios de danza de manera oficial. Se inscribió en los primeros de acceso de la Escuela de Danza de Burgos, para estudiar contemporáneo y fue aceptada. Allí estudió cinco años para acabar titulándose. Esto le dio la posibilidad de comenzar a trabajar con directoras y coreógrafas, tanto a nivel nacional como internacional. De ahí pasó a formar parte de una compañía de baile en Vitoria, la que compaginaba con impartir clases de danza. La compañía tuvo que cerrar sus puertas y Nekane se centró en la docencia, consiguiendo impartir talleres de danza en diferentes competiciones en las que participaban sus alumnas. Los cursos en suspenso, su modo de vida, y siguió impartiendo clases pero empezó también a bailar en la Compañía navarra Rik Moatzen, que tal y como explica, hace su estilo en la improvisación.

ESPACIO DE MOVIMIENTOS

Hace unos años decidió formarse en pilates y actualmente se encuentra en un momento muy importante de su carrera porque tras impartir clases en numerosas academias ha decidido emprender su propio camino y en septiembre abrirá Ni Espacio de Movimientos, centro situado en la Calle Aralar y en el que impartirá pilates, danza y baile. Nekane profundizó a fondo de qué podíamos encontrar en su centro: "Será un espacio de movimiento, en todos los sentidos y con

diferentes técnicas. Yo soy bailearina, he estudiado danza y puedo decirte que es mi lenguaje interno. Impartiré clases de danza moderna y contemporánea. En Pamplona hay muchas escuelas de danza clásica y de danza urbana y en cuanto quiero bailar en mi ciudad sé lo dentro contemporáneo". No bailarás las clases de pilates en las de flaki, así, claro, después de lo que explicas. "Es una mezcla de danza, yoga y pilates. La forma de bailar se explica como se explica a través de tu peso: necesitas aprender a ser más fluida, a ser más flexible".

OPORTUNIDADES

Nekane impartirá clases a jóvenes, niños y adultos y uno de los aspectos que diferenciará al centro es que trabajará con métodos reducidos para que las clases puedan ser más personalizadas.

"Quiero que sean grupos reducidos, con un enfoque integral y que la gente se sienta a gusto. También busco que entre las personas del grupo se sientan a gusto. Para mí la parte grupal es muy importante. Quiero dar a cada persona lo que necesita y hacer diferentes formaciones musicales".

Pese a que pueda parecer lo contrario, nunca es tarde para empezar a bailar y todo el mundo puede hacerlo: "Claro que todo el mundo puede empezar a bailar. Cuando eres joven tienes un cuerpo más receptivo. Tengo alumnas de hasta 40 años. Es cierto que la danza contemporánea es más física y por ejemplo, a una persona de 60 años, el pilates le puede venir mejor, pero todo el mundo puede bailar", afirma Nekane.



Además de los beneficios puramente físicos, como la fuerza, la flexibilidad o la coordinación, tanto el pilates como el yoga o el baile, aportan un bienestar físico, mental y así lo corroboran la bailarina pamplonesa. "Consigue evadirte. Hay alumnos que llegan a clase muy estresados y me lo dicen, igual que al acabar me cuentan lo bien que acaban la clase. Es un momento del día para ti, para disfrutar de ti y de tus compañeras".

Las inscripciones se están abriendo, así que si te apasiona la danza, el pilates o el baile, o quieres inscribirte en uno de estos disciplinas de la mano de una bailarina profesional, no tienes más que ponerte en contacto con Ni Espacio de Movimientos.



@ni.espaciodemovimientos

c/ Aralar, 15 - PAMPLONA
M. 600 049 764

Email: ni.espaciodemovimiento@gmail.com

Ni

nekane itoiz

ESPACIO DE MOVIMIENTOS

Un espacio de movimiento con base de danza



Este verano, Onfitness será más fuerte que el calor

¡Descubre sus bonos y novedades!

El este verano tu objetivo es mantenerte en forma y no dejar de hacer ejercicio, tienes que estar en Onfitness. El gimnasio y spa urbano, ubicado en el Parque Comercial de La Morera, ofrece bonos de 1, 2, 3 y 4 meses con acceso a su sala fitness, actividades dirigidas, plan personalizado y meditación corporal 3D. Además, para adaptarse a todos los gustos y edades, el club presentará una serie de novedades que incluyen nuevos e innovadores clases y entrenamientos en grupos reducidos.

El verano está a tu vuelta de la esquina y Onfitness, gimnasio y spa urbano localizado en el Parque Comercial Galindo, ya tiene todo preparado para darte la bienvenida con mucho ejercicio y un montón de novedades.

Para empezar y como cada año, el centro lanza sus bonos de verano de 1, 2, 3 y 4 meses para entrenar en sus instalaciones durante junio, julio, agosto y/o septiembre. Con ellos podrás acceder a su sala fitness, sus actividades dirigidas y tendrás la opción de contar con un plan personalizado, muy útil para no perder la motivación y cumplir tus metas.

Además, los bonos de 3 y 4 meses también incluyen una meditación corporal con el asesor 3D Shyla, con el que podrás con-

Onfitness

MÁS
**FUERTES
QUE EL CALOR**

Bonos de verano flexibles: 1, 2, 3 ó 4 meses

NUEVAS ACTIVIDADES
Actividad Flow, Strength Development y meditación.

¡Compra tu bono online!

seir tu masa muscular, porcentaje graso y los niveles de tu cuerpo con una actividad, lo que será muy útil para visualizar tus progresos.

Como señaló María Guadalupe, gerente del club: "Nuestro objetivo principal es que todos aquellos que quieren entrenar en verano tengan la mejor opción para hacerlo. Sabemos que otros centros cierran durante estas meses y que hay mucha gente que quiere ir a Pamplona por vacaciones, queremos que todos tengan la posibilidad de continuar con sus rutinas de entrenamiento en las mejores condiciones". Y añadió: "Porfortunadamente, existe un porcentaje de personas que disponen de más tiempo libre y por ello, se animan a iniciar una actividad deportiva en estos meses. A todos ellos les digo que el verano es una época como cualquier otra, lo importante siempre serán las ganas de animarse a un estilo de vida más saludable y seguir reduciendo los hábitos profesionales."

NUEVAS DISCIPLINAS

Por otro lado, esta también es la época en la que Onfitness cambia su horario de clases, incorporando nuevas e innovadoras disciplinas. Así, este 2021 le permite a los aficionados tener acceso a más disciplinas la oportunidad de disfrutar de novedades como la serie Strength Development, un programa de fuerza en grupo estructurado en tres protocolos clave: fuerza pura, hipertrofia y potencia. También se suma *AngerFlow*, un sistema basado en la movilidad, la fuerza funcional y el control corporal con el que Onfitness se convierte en el primer centro oficial de esta disciplina en Navarra.

A estas propuestas se añaden las sesiones dirigidas de natación y una nueva clase de meditación, orientada al bienestar mental y la reducción del estrés.

Y para los que buscan una experiencia más personalizada, Onfitness presenta 3 nuevas



entrenamientos en grupo reducidos en su sala fitness. Estas sesiones incluyen circuitos de piernas sinóclinas, trabajo funcional de core y entrenamientos con TRX de 20 minutos.

En dudo, una oferta de actividades y entrenamientos muy completa, diseñado para mejorar el rendimiento de forma eficaz, con atención especializada y una clara apuesta por la calidad.

Onfitness

Spa & Fit

C.C. La Morera | www.onfitnesscenter.com | 948 26 15 10



Marea Verde
CANNABIS

EL USO TERAPÉUTICO DEL CBD

El CBD o cannabidiol es una sustancia química que se encuentra en la marihuana. Esta sustancia no contiene tetrahidrocanabinol (THC), el ingrediente psicoactivo que se encuentra en la marihuana y que produce los efectos conocidos por un "alto". Luego de esto, el CBD puede ser usado en una variedad de formas terapéuticas y este ingrediente es cada vez más habitual en productos de uso cosmético.

En Marea Verde la saben y nos cuentan todos los beneficios que los productos que encontraron en sus establecimientos le pueden aportar.

¿QUÉ ES MAREA VERDE?

Somos una empresa con un grupo de amantes del cannabis, dedicados desde hace más de 20 años a dar vida a la imaginación, relajación y bienestar.

¿QUÉ ES MAREA VERDE?

Marea Verde grow shop es una franquicia con más de 15 años de experiencia en el sector. Te ofrece la oportunidad de iniciar tu propia tienda en un ambiente familiar o lo que prefieras, con unos precios competitivos y apoyo incondicional en todo lo referente a la empresa.

PROPIEDADES DEL CBD QUE PUEDEN APOYAR EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Gracias a una investigación más exhaustiva sobre los efectos del CBD, cada vez la ciencia está más cerca de determinar si el CBD tiene beneficios para el dolor, las inflamaciones y la relajación.

Y como se cita en el estudio de Regis Waverly, D. de 2017, el CBD puede tener los siguientes propiedades potenciales:

• **Analgésico:** el CBD es un compuesto totalmente natural que puede tener propiedades que ayudan

a calmar el dolor. Dado que las personas interesadas en actividad física suelen sufrir dolor en músculos y articulaciones, el CBD puede ayudar en su gestión.

• **Capacidad antiinflamatoria:** El dolor derivado de la actividad física suele ser, por lo general, el resultado de inflamación de músculos y articulaciones. Según el estudio citado, el CBD puede tener propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a reducir esta inflamación. Por lo tanto, no solo trata el dolor, sino también su causa.

• **Relajante y ansiolítico:** dice el estudio que el CBD puede contrarrestar los efectos negativos y ansiolíticos. Antes de ir a un partido de fútbol, estar más tranquilo contribuirá a un mejor desempeño, lo que se traduce en un buen rendimiento.



PROPIEDADES DEL CBD Y CBG:

Anti-inflamatorio.
Antiemético.
Antitumor y antidiabético.
Analgésico.
Anticancerígeno.
Neuroprotector.

destruye. El CBD, puede ayudar a reducir o a la vez que puede contribuir a reducir el riesgo por sus propiedades anti-inflamatorias.

Inmunomodulador.
Anticonvulsivo.
Antipsicótico.
Anticonvulsivo.

Patologías para las que se recomienda las expertas:

Epilepsia.
Epilepsia.
Anestesia.
Infección.
Enfermedades inflamatorias crónicas como artritis reumatoide, inflamación intestinal, etc.
Estrés.
Trastornos del espectro autista.

Enfermedades neurológicas raras como el síndrome de Parkinson, parkinson o esclerosis múltiple. Trabajan en el sistema nervioso como los cannabinoides.



En Marea Verde encontramos productos como aceites, cremas, aceites, cápsulas, infusiones o flores aromáticas.



Marea Verde
CANNABIS

CBD

Ronda de las Ventas, 4 - Burlado
T. 637 68 72 93
Email: ventas@mareaverdegrow.com
www.mareaverdegrow.com

óptica
másXver

EN VERANO, MÁS QUE NUNCA, PROTEGE TUS OJOS

Es necesario saber que el uso de gafas de sol es muy importante durante todas las épocas del año. Pero en verano, el uso de las mismas es crucial para proteger la salud ocular y reducir el riesgo de daño causado por la radiación solar. La exposición prolongada a los rayos UV, que es lo que nos sucede en verano, puede generar problemas como quemaduras en la córnea y aumentar el riesgo de cataratas y otras enfermedades oculares. Las gafas de sol con protección UV son un accesorio indispensable para disfrutar del verano de forma segura y saludable. El uso de gafas de sol en verano es una medida de prevención fundamental para proteger la salud ocular y disfrutar del buen tiempo de forma segura y saludable.

CONSEJOS PARA SEGUIR USAR GAFAS DE SOL EN VERANO:

- **Elige gafas de sol con protección UV.** Asegúrate de que las gafas de sol que elijas tengan protección UV, que debe ser al menos del 99%.
- **Considera la categoría de las lentes.** La categoría de las lentes indica el nivel de luz que permiten pasar. Las lentes más oscuras son ideales para actividades al aire libre con mucha luz solar.
- **Elige gafas que se ajusten bien.** Las gafas de sol deben ajustarse bien al rostro para evitar que las luz solar entre por los laterales.
- **Usa gafas de sol con diseño wrap-around.** Este tipo de gafas protege los ojos en la playa, en el coche o en la ciudad. Las gafas de sol deben ser tu compañero habitual.



- **No te quites las gafas de sol para conducir.** Las gafas de sol son especialmente importantes al conducir, ya que ayudan a reducir el deslumbramiento y mejorar la visibilidad.
- **Cuida tus gafas de sol.** Limpia tus gafas de sol con regularidad, nunca en seco, intenta humedecer las lentes con agua o cualquier producto indicado para limpieza de lentes, por especial cuidado si las lentes son espejadas. Apégalo a un estuche protector cuando no las estás usando.

Nunca está de más tener una segunda par de gafas de sol de repuesto. Este verano, en Óptica másXver, asegúrate que tu segunda par de gafas de sol también sea de calidad, aprovecha nuestro 2x1 y consigue tu segunda par de gafas gratis para ti o para quien tú quieras.

NO OLVIDES DARLE AUNA RECOMENDACIÓN PARA CUIDAR VUESTROS OJOS EN VERANO:

- **No olvides tus gafas de sol.** Las gafas de sol no son solo para la playa. También debemos usar-

las en las montañas donde la radiación solar aumenta a medida que vamos subiendo de altura.

- **Refúgiate al sol de una manera adecuada.** Tener cerca el aire acondicionado puede ocasionar molestias oculares, como sequedad e irritación.
- **Hidrátate las ojos.** Haber agua de forma frecuente, por favor, regularmente y utilizar gotas hidratantes si es necesario, nos ayudará a evitar la sequedad ocular.
- **Utiliza gafas de buceo.** El agua de mar, piscinas, portátiles y piscinas, puede contener cloro y otros químicos, además, los productos químicos utilizados para desinfectar el agua de las piscinas, pueden causar irritación o infecciones en nuestros ojos.
- **Cuidado con el viento y la arena.** Ante la posibilidad de que debido al viento o a la arena de la

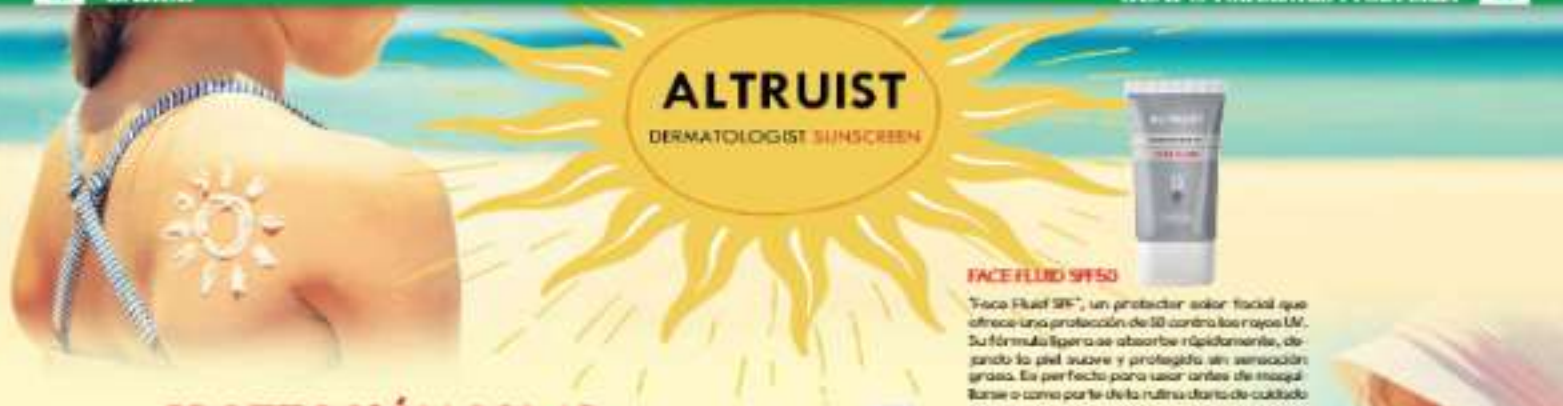
playa, entre en los ojos algún tipo de material o cuerpo extraño, es importante no frotarse los ojos y lavarlos con abundante agua o agua fisiológica.

- **Cuidado con las cremas fotoprotectoras.** A la hora de aplicar la crema hay que evitar que entre en contacto con los ojos, ya que puede provocar una queratitis o inflamación de la córnea.

- **No compartas tus gafas.** Las gafas de sol son un objeto personal. La conjuntivitis es una infección de la conjuntiva que puede tener origen viral, bacteriano o alérgico. Cuando es causada por virus o bacterias es muy contagiosa y puede transmitirse por compartir tus gafas o productos de higiene personal.

VEROS Y ESCUCHAROS,
nuestra razón de ser

T. 946 27 48 71
C/ Serafin Ochoa, 16 - PAMPLONA
Email: optica@masxver.com



ALTRUIST

DERMATOLOGIST SUNSCREEN

PROTECCIÓN SOLAR Y OTRAS RECOMENDACIONES PARA TOMAR EL SOL ESTE VERANO

Con la temporada de verano a punto de llegar, es crucial proteger la piel del sol mientras se disfruta del aire libre. La línea de productos de protección solar Altruist han sido diseñados para brindar una piel radiante y protegida durante todo el verano.

Además de la aplicación adecuada del protector solar, seguir las siguientes indicaciones, salvaguardarán la piel convenientemente:

- Mantenerse en la sombra durante las horas pico del sol, entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Emplear ropa protectora, como sombreros de ala ancha y camisas de manga larga para cubrir la piel expuesta.
- Aplicar protector solar con SPF adecuado a cada tipo de piel y reaplicarlo cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar.
- Proteger los labios con un bálsamo labial con SPF.
- Hidratarse adecuadamente bebiendo suficiente agua.
- Extenderse lociones hidratantes después de la exposición al sol.

FACE FLUID SPF50

"Face Fluid SPF", un protector solar facial que ofrece una protección de 50 contra los rayos UV. Su fórmula ligera se absorbe rápidamente, dejando la piel suave y protegida sin sensación grasa. Es perfecto para usar antes de maquillarse o como parte de la rutina diaria de cuidado de la piel.

SPRAY INVISIBLE SPF50

Para una protección corporal completa y adecuada, este "Spray Invisible SPF50" es perfecto. Con su alta protección y textura transparente, se aplica fácilmente y se absorbe al instante, proporcionando una protección invisible y sin manchas. Es ideal para usar en cualquier ocasión, ya sea en la playa, la piscina o simplemente pasando por la ciudad.

SPRAY FAMILIAR SPF50

Diseñado para proteger a toda la familia, su formato práctico y su alta protección, lo convierten en perfecto para compartir momentos al aire libre en familia.



¿CONOCES EL ACEITE DE HIPÉRICO?

El aceite de hipérico no puede faltar en el botiquín de casa, ya que es una gran aliada contra multitud de afecciones.

El hipérico, *Hypericum perforatum*, es una planta muy común en nuestro entorno y se usa desde la antigüedad por sus propiedades. De hecho, en la Antigua Grecia, el médico Hipócrates ya recomendaba su uso por su poder antiinflamatorio.

El hipérico florece alrededor del 24 de junio y se cree que recogerlo en la víspera de San Juan potencia sus propiedades curativas y mágicas. Se recolecta en plena floración, preferiblemente durante las primeras horas de la mañana, cuando el contenido de principios activos es más alto. Se eligen flores frescas y sanas, cortando solo las necesarias, evitando dañar la planta y asegurar su regeneración en la siguiente temporada.

¿CÓMO SE HACE EL ACEITE DE HIPÉRICO?

El aceite de hipérico se obtiene al macerar flores frescas de esta planta en un bote de cristal con aceite vegetal, como oliva, girasol o de almendras, nuestro favorito por ser muy rico a la piel. Se deja entre 40 y 60 días en el exterior al sol y al sereno, removiendo ocasionalmente y los primeros días limpiar la tapa de posible humedad. Pasada



este tiempo se filtra, primero con colador y luego con gasa, y se guarda en botas de cristal oscuras en lugar fresco y seco. En condiciones adecuadas la duración es de dos años.

El aceite adquiere un precioso color rojo debido a los principios activos de la planta y tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, así como que ayuda a la regeneración celular. Se puede utilizar en problemas de piel como hemorroides, incluso obstrucciones, quemaduras, picaduras de insectos y otras, irritaciones, en golpes y contusiones con inflamación como equimosis. Se puede decir que su efecto es similar al amoníaco, con la ventaja de ser una planta local a nuestro alcance. También se aplica en dermatitis, herpes, hemorroides, manchas de la piel, dolores musculares,...

La forma de uso es muy sencilla, se aplica directamente sobre la piel varias veces al día hasta la resolución del problema, por lo que conviene tener al alcance botas pequeñas y llevarlo siempre a mano.

**LAS PERSONAS
QUE MAS SABEN
DE LECHE...
NOS ELIGEN**

**ESNE ADITUKE...
GU AUKERATZEN
GAIUTZE**



MARCA RECOMENDADA POR

Colegio Oficial de
Dietistas-Nutricionistas
de Navarra



Nafarroako
dietista-nutrizionisten
elkargo ofiziala -k

GOMENDATUTAKO MARKA



CENTRO SURYA
Nos encanta cuidar
tu cuerpo y mente

Más de
40 años
a tu lado

Yoga - Pilates - Chi Kung - Mindfulness - RIKI - MASAJE
Shiatsu - Craneosacral - Actividades para el bienestar



ESCUELA SUPERIOR DE MASAJES Y TÉCNICAS MANUALES

Maestros de Yoga: T. Teo - Pampón - Incha - M. del A. del A.
E-mail: info@centrosurya.com www.centrosurya.com

zero.
sin azúcares



Zero artificiales, mucho sabor.

GULLÓN ZING, más de 50 años liderando el mercado de golletes en México.
Las golletes Gullón Zing son para todos, por eso incorporó el sello vegetariano o vegano V Label, asegurando que todos los ingredientes provienen de origen vegetal.



www.gullonzero.es

Trevijano

MÁS DE VEINTE RECETAS
DESHIDRATADAS, SANAS Y DELICIOSAS,
QUE TE APOYAN LA DESPENSA ESTE VERANO

¿CÓMO QUE EN VERDAD DEDICAMOS UNA MEDIA DE CASI 7 HORAS A LA SEMANA A LA COCINA?

Contrairement aux idées reçues, les traces sont plus faciles à reconnaître, car elles sont en fait des traces de traces. Elles sont donc plus faciles à reconnaître que les traces elles-mêmes. Elles sont donc plus faciles à reconnaître que les traces elles-mêmes.

[illegible]

Various types of stressors cause various reactions in different fish. In general, after a period of stress, the metabolic and immune systems will eventually return to normal. In some cases, a long-term negative effect can be observed, such as the reduction in growth rate, which may be due to the fish's energy being used to deal with the stressor.

El uso que cada empresa hace de la tecnología en su actividad empresarial es uno de los factores que más influyen en su productividad. Las empresas que utilizan tecnologías más modernas y sofisticadas, como la informática, la robótica y la automatización, suelen ser más productivas que las que utilizan tecnologías más antiguas y simples, como el trabajo manual o la maquinaria básica. Esto se debe a que las tecnologías modernas permiten realizar tareas más complejas y con mayor precisión y velocidad, lo que reduce los costos y aumenta la calidad y la cantidad de la producción.

En consecuencia, el desarrollo que el autor le otorga al ser humano (H) se basa básicamente en la fuerza del, y en la capacidad de, análisis, en relación a la capacidad de razonar. En el caso de "autoconciencia" el desarrollo humano también depende, según el autor, de la habilidad de comprender los procesos culturales, el saber y la ciencia en sí mismos. Por eso, Treviño no solo propone el desarrollo de la ciencia, sino también propone cómo mejorar el desarrollo humano, mediante:

[illegible]

Las reuniones de Trabajo se celebran después de las sesiones
de los grupos de trabajo y se ven las tareas entre
www.fisioterapia.org/contenidos/pt/pt.htm

Spiegel, E. (1992). *Die Kunst des klugen Handelns*. München: Piper.

Questions and answers



TASTE OF AMERICA
THE ORIGINAL AMERICAN SUPERMARKET

Compartiendo culturas a
través de la gastronomía.



¡Prueba *Feastables* (¡sin
leña como una *beed*)
con estas nuevas chocolatinas que no han dejado en
diferencia a nadie desde su *lanzamiento* en las
tiendas de *Feastables* y sus *supermercados* favoritos.

No en vano, para muchos cuando *el momento* de esta nueva
marca se trata del *momento* más *importante* de una *noche*,
el momento que no *deja* indiferente a nadie con sus *ocasion*
y *vidas* en *los* que *realmente* cambia
la vida a miles de personas.

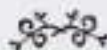
Si no fueras poco con esta *hora* *realmente* *importante*
de *Feastables*, *Feastables* con lo que tiene el *di*
gusto de *Feastables* a *una* *de* *Feastables* de la *hora*, no
conocido en más de una *ocasión* por sí mismo, *Feastables* que *aporta* la *fi*
delidad *con* *Feastables* en la *ocasión* *de* *Feastables*.

Disponibles en *Feastables* *supermercados* y *Feastables* *supermercados* *www.feastables.com*

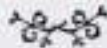


Todos *los* *productos* *los* *puedes* *encontrar* *en*
www.tasteofamerica.es

benecos
naturalmente bella



Descubre
la nueva línea bio
de Benecos



www.benecos.es

www.kalma.eu



Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —



de
TEMPORADA

≧ SOMOS ≧
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es