

GUAP@

POR DENTRO Y POR FUERA

N° 38
Marzo 2024



NBGH

Nails by Georgi H.

*Un rincón hecho para el cuidado
que tus manos y pies merecen*

MANICURA Y PEDICURA PROFESIONAL
CURSOS PRESENCIALES / ONLINE



c/ Villafranca, 6 bajo trasero - Pamplona • M. 642 96 85 11
Email: info@nailsbygeorgih.net

www.nailsbygeorgih.net



GUAPA

POR DENTRO Y POR FUERA

Nº 38

Marzo 2024

Sí, quedan unos días para que llegue la primavera. Eso significa que tanto nos gusta por los colores que nos da, porque al día empieza a alargarse y apetecemos disfrutar más de la naturaleza y de la vida social.

Por eso, os queremos Guapa por dentro y por fuera y por ayudarnos a lograrlo llega un nuevo número de nuestra revista, gracias a todos aquellos que confían en nosotros. Como siempre os llevamos las mejores y más innovadoras consejos de belleza, además de descubrirnos nuevas marcas de cosmético que según os encantan y con las que os daréis cuenta de cuánto os gusta seguir las sugerencias de nuestra revista.

En este número nos ponemos los guantes de boxeo, un deporte en el que puedes recibir desde todo un campeón de España. ¿Sabes cuál es el deporte más adecuado según tu edad? Te lo contamos.

Antes que el sol empiece a pegar con más fuerza, menos que nunca debes olvidar la protección solar. ¿Tienes problemas respiratorios, de piel o de estrés? Los rubios de sol llegan a Pamplona para ayudarte con ellos.

¿Conoces todos los beneficios de los platos? ¿Sabes por qué deberías apostar por las frutas y verduras ecológicas?

Si quieres conocer todos los respuestas, sigue leyendo. Esperamos que nuestros consejos te ayuden a tener una bonita primavera.

EDICIÓN: Gótica Ediciones

DIRECCIÓN: Gótica Ediciones

REDACCIÓN: Gótica Ediciones

FOTOGRAFÍA: Gótica Ediciones

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Gótica Ediciones

IMPRESIÓN: Imprenta Subida

DISTRIBUCIÓN: LEBAL - 954-20-4

Síguenos en redes sociales en



Kavita Guapa por dentro y por fuera



Kavita Guapa



NBGH

Nails by Georgi H

UÑAS SANAS, CUIDADAS Y BONITAS

¡Bienvenidas a nuestro mundo de salud y belleza situado en el barrio comercial de la Chorrera!

Soy Georgi, gerente del salón con el mismo nombre: NAILS BY GEORGI H.

Se trata de un salón pequeño pero muy acogedor, de hecho mis clientas son como una familia. La mayoría tienen mucho amor por mí, son constantes y las estoy muy agradecida por ello.



¿Cómo empecé en este mundo de las uñas?

Todo comenzó por amor al arte. Me gustaba mucho dibujar de niña, mi sueño era ser un pintor famoso, así que viví en la obra en las uñas. En algo tan pequeño como una uña, se puede pintar cosas un mundo a veces las personas y las pinturas adecuadas.



Cuando empecé a estudiar en la academia de mi país (Ecuador), aprendí que en este mundo no solo es importante saber hacer una manicura o una pedicura, o solo saber pintar. Lo más importante es trabajar de forma segura y en equipo, por eso es imprescindible limpiar, desinfectar y esterilizar los instrumentos que vamos a utilizar para hacer nuestro servicio. De esta forma garantizamos la seguridad y la tranquilidad de nuestras clientas.

¿Qué servicios ofrecemos?

A cada entrar por la puerta y nos preguntan si realmente

dicen otro tipo de servicio... ¡No! Solo me dedico a las uñas. Pienso que es mejor especializarse y formarse continuamente en la vida, en vez de saber un poco de todo.

Estamos especializadas en manicura y pedicura estética, pero además yo estoy especializada en pedicura médica (durezas, grietas, callos, uñas enfermas y uñas encarnadas). Hace 2 años conseguí el título de Pedicura profesional. También represento como formadora a las chicas que quieren ser manicuristas o pedicuristas. Ofrecemos cursos de productos utilizados para trabajar y dar formaciones.



Me gusta ir a cada presentación u online se pueden reservar desde la página web o a través de mensajes en el WhatsApp.

¿Cómo elegimos la forma adecuada para favorecer una manicura?

Cuando recibimos una cita nueva, lo primero que hacemos es estudiar la anatomía de las uñas, es decir qué tipo de uña tiene la clienta (estándar, convexa, cóncava o oncofálica (uñas mordidas)). Analizamos la textura de la uña (uñas blandas/uñas duras) y después preguntamos a que se dedican para poder aconsejar forma, longitud y tipo de producto que necesitan. Usamos productos de primera calidad para garantizar resultados duraderos y saludables de hasta 4 semanas en perfecto estado.

¿Por qué es importante visitar un especialista en pedicura?

Si la manicura puede ser considerada un capricho, en el caso de la pedicura los cosas son diferentes. La pedicura es una necesidad.

Es importante por varias razones:

- Ayuda a mantener la salud de los pies al prevenir problemas como callosidades, uñas encarnadas y hongos.
- Elegir la cosmética estética de los pies, lo que puede aumentar la confianza y autoestima de una persona.
- Proporciona relajación y divierte a través de la higienización, el tratamiento adecuado y la hidratación.



Pedicura estética

Aspecto inicial de las uñas



Uñas con aspecto saludable

Después

siempre les digo a mis clientas que conocen la pedicura manifiestamente se fundamenta, porque las pies necesitan todo el

peso del cuerpo. Si los pies sufren, pueden aparecer lesiones en otras partes del cuerpo, como las rodillas, caderas y espaldas. También pueden aparecer infecciones en las uñas por un mal corte y se puedan infectar, lo que puede requerir tratamiento médico o cirugía.

En resumen son constantes en hacer la pedicura manifiestamente se fundamenta por mantener la salud y el bienestar de los pies, prevenir problemas podales y evitar los complicaciones negativas asociadas con problemas no tratados.

Parte en nuestras manos y disfruta de una experiencia de tipo que cambia la estética y el bienestar.



Aspecto final de las uñas

Después



Aspecto inicial

Después

Pide tu cita o información para cursos presenciales u online en el T. 643 96 85 o por email info@nailsbygeorgi.net

KUAORI
COSMÉTICA

Dale a tu piel el regalo que se merece.
Belleza, cuidado, vitalidad.

Descubre el secreto de una piel radiante y rejuvenecida con **Kuaori Cosmética**, tu nueva aliada en el camino hacia una belleza natural y duradera. Nuestro mundo trae para ti un ritual de belleza que no es solo un conjunto de pasos, sino una invitación a un viaje de cuidado y amor propio. Cada producto de **Kuaori Cosmética** ha sido diseñado pensando en ti, combinando lo mejor de la naturaleza con la ciencia para ofrecerte resultados visibles y sentirte bien contigo misma. Pronto te sumergirás en este viaje juntos.

PAO 1: RITUAL DE CUIDADO

Empezas tu ritual con el **Cleanfoam**, un limpiador templado de flores de Mosqueta que no solo limpia tu piel, sino que la tonifica delicadamente. Este primer paso es esencial para preparar tu piel, dejándola fresca y lista para los nutrientes que seguirán. Imagina el suave aroma de la rosa de Mosqueta envolviéndote, mientras purificas tu piel y la liberas de cualquier impureza.

PAO 2: REVITALIZA TU MIRADA CON LIVEDYES

Después de dormir, es momento de concentrarnos en uno de los signos más delicados: el contorno de nuestros ojos. El contorno de los ojos **LIVEDYES** es más que un contorno de ojos; es un elixir de juventud que combate Manchas de Cuidado, Manchas de Noche, Cosmética Gris y Vitamina E para revitalizar y rejuvenecer tu mirada. Siente cómo cada aplicación disminuye los signos del cansancio y las líneas finas, dándote una mirada fresca y llena de vida.

PAO 3: ILUMINA CON CHIRALUNE

El tercer paso de nuestro ritual es iluminar y nutrir tu piel con **Chiralune** y **Serum Vitamina C**. Sus principios activos, como la Vitamina C y la Peptina, trabajan juntos no solo para unificar el tono de tu piel, sino para darte luminosidad, frescura y

juego. La Vitamina C es nuestro ingrediente estrella, conocido por su poder antioxidante y antiedad, mientras que la Peptina ayuda en la formación natural de colágeno. Prepárate para ver tu piel más sana y radiante que nunca.

PAO 4: NUTRE PROFUNDAMENTE CON ELIXIR DE

Hydrochick nuestro ritual con **Elixirama**, una crema hidratante enriquecida con Colágeno Marino y Elixir. Este paso es vital para combatir la sequedad y el envejecimiento prematuro, nutriendo tu piel profundamente y dándole suavidad, flexibilidad y rejuvenecimiento. Imagina la sensación de hidratación y nutrición envolviendo tu piel, sellando todos los beneficios de los pasos anteriores.

Con **Kuaori Cosmética**, cada paso de tu ritual de belleza se convierte en un momento de conexión contigo misma, celebrando la naturaleza y la ciencia en armonía para revelar la mejor versión de ti. Te invitamos a probar nuestro ritual. Descubre Elixir de Juventud y transformar tu rutina de belleza en un acto de amor propio y cuidado profundamente efectivo. Porque en **Kuaori Cosmética** Creams, creamos que nutrir tu piel con lo mejor de la naturaleza es el primer paso hacia una belleza auténtica y duradera.

EXCLUSIVIDAD Y OFERTA ESPECIAL:

Recuerda que el ritual "Elixir de Juventud" y toda la gama de productos Kuaori Cosmética están disponibles exclusivamente en su página web www.kuaori.com. Para nuestros queridos lectores, tenemos una sorpresa: un descuento del 15% esperándote. No dejes pasar esta oportunidad única de embellecer tu piel con la magia de Kuaori Cosmética, aprovechando esta oferta especial solo para ti. Visita nuestro web y redescubre tu belleza natural con Kuaori Cosmética.


[kuaori.cosmetics](https://www.facebook.com/kuaori.cosmetics)

[kuaori.cosmetics](https://www.instagram.com/kuaori.cosmetics)
KUAORI
COSMÉTICA

www.kuaori.com

15% dto.
Código: GUAPA15





GARNIER

NEVA GAMA ME TODO RIZOS DE FRUCTIS GARNIER



Esta revolucionaria gama capilar revolucionará el mundo de los rizos. Es un sencillo paso a paso compuesto por un novedoso tratamiento pre-champo, un champú, una mascarilla y un serum spray, formulados a base de ácidos grasos de montaña de kánta. Un complejo hidratante con ácido hialurónico para una nuca hidratada y definida como está.

En 2017 se creó el #MetodoCurly, una nuca para cabellos ondulados y rizados que a día de hoy se ha convertido en un verdadero fenómeno mundial. Gracias a @BiancaJero al #MetodoRizo, una nuca de cuatro pasos que relaja los rizos de la fricción durante 1 semana, gracias a los beneficios de los ácidos grasos de montaña de kánta y un complejo hidratante con ácido hialurónico. Intuitivo y sencillo, con un sistema numérico del 1 al 3 para saber el orden de aplicación, sencillo, efectivo y libre de sulfatos, siliconas y alcohol, para no dañar la frágil estructura de este tipo de cabello. El método Rizo no solo es capilar, es revolucionario y

#MetodoCurly. Y es que el resultado es un cabello más suave, fuerte, hidratado, definido, brillante y libre de fricción semanal. Con esta revolucionaria gama capilar podrás recuperar el 100% de la hidratación perdida por el uso de productos de nuca rizados. Y todo gracias a su fórmula a base de ácidos grasos de montaña de kánta, hidratación y nutren el rizo y un complejo con ácido hialurónico, proporciona una hidratación intensa al cabello.

Método 1 - TRATAMIENTO PRE-CHAMPO Método Rizo este novedoso gelato a base de un 20% de ácidos grasos de montaña de kánta y un complejo hidratante con ácido hialurónico, permite en el momento de la frega capilar nutrirlos los rizos de hidratación durante 104. Aplicado en los largos antes del champú, deja actuar durante 2 minutos y aclara.

Método 2 - CHAMPU Método Rizo este fórmula hidratante en champú, siliconas y alcohol limpiador, relaja los rizos de hidratación durante 75h, proporcionando

suavidad total antes de entrar a champú para tu cabello. Aplicado tras el tratamiento pre-champo sobre el cuero cabelludo y los rizos mojado hasta que haga espuma y aclara.

Método 3 - MASCARILLA Método Rizo define tus rizos con esta fórmula cremosa que devuelve el 100% de hidratación a tus rizos durante 1 semana. Esta mascarilla se puede aplicar en los largos húmedos como mascarilla o en seco sobre las puntas secas o húmedas para crear un colorado.

Método 4 - SERUM SPRAY Método Rizo relaja tus rizos de hidratación y definición durante 48h gracias a esta fórmula con dos proteínas gelatinas. En días de lavado, aplicado en tus rizos húmedos al final de la ducha. Dejar actuar por un minuto y aclarar, o bien antes de lavados, aplicado sobre los rizos secos y dejados secar por 15 minutos. No necesita aclarar.

Olistic®

TODLO LO QUE OLISTIC PUEDE HACER POR TU PELO (Y LO QUE NO ES TU PELO)

La ciencia que hay detrás del producto del que todo el mundo habla.

Que al "hacer" está ganando cada vez más adeptos no es ninguna novedad. Ahora las mujeres somos más conscientes de que tenemos que cuidar nuestro pelo tanto como nuestro piel, en especial a tener un problema. Para conseguir buenos resultados es importante cuidar el cabello desde el interior, en lugar de centrarnos únicamente en su exterior. Si hay un producto que ha revolucionado el mundo del cuidado capilar y que se ha convertido en un imprescindible en cualquier rutina de belleza, ese es Olistic. Este nutraceutical natural, desarrollado por dermatólogos y farmacólogos, mejora la calidad del cabello y previene su caída. Pero ¿por qué está en boca de todos?

- **Forma perfecta.** Este novedoso formato "serum" permite combinar más de 30 ingredientes naturales en una sola dosis, facilitando la absorción en el cuerpo.
- **Todo en uno.** Antes de entrar los días en los que había que tomar un montón de pastillas, porque un vas de Olistic contiene todo lo que tu cuerpo necesita: vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes, colágeno, probióticos y muchos otros ingredientes. De esta forma, cuida tu pelo y tu



- **adul genera a mismo tiempo.** Como fortaleciendo tu sistema inmunológico, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de la piel y los uñas.
- **Poder multifuncional.** La caída del cabello no tiene una única causa, de hecho, existen más de veinte factores que pueden afectar. Mientras que la mayoría de productos anticayentes combaten uno de ellos, Olistic aborda los seis más frecuentes: estrés, desequilibrio hormonal, carencias nutricionales, envejecimiento, inflamación y factores ambientales.
- **Calidad premium.** En el universo de los nutraceuticals (y en cualquier) la calidad de los ingredientes marca la diferencia entre un producto y otro. Los de Olistic han sido cuidadosamente seleccionados y están patentados, garantizando una fórmula única y de máxima eficacia.
- **Por último y más importante: funcional.** El crecimiento del cabello tiene sus fases y sus tiempos, y cada pelo es un mundo, pero la mayoría de mujeres va los primeros resultados a los tres meses, y se o partir de los seis meses corren como los superhéroes en cuanto a calidad, fortaleza y densidad. Esto lo evidencian más de 382.000 clientas que te compran recomendando, y todas con un testimonio alguno de los más de 6.000 copiones en Trustpilot para terminar por convencerte. Sin duda el tratamiento de la caída de capilares. Este Olistic con los resultados de la más el pelo como, se han podido algunas clientas que lo han usado en el pelo en tres o cuatro meses. Me está creciendo el pelo más rápido y, además, me crece más fuerte. Seguire tomando Olistic porque, después de probar muchos otros, es el único que me ha funcionado (fengo cabello creciendo).

www.olistic-science.com

f @ @olistic_science

NUXE
PARIS

Nuxuriance **ULTRA** alfa [3R]

ULTRA-natural, ULTRA-eficaz, ULTRA-tech

Testado dermatológicamente y respaldado por 3 patentes, esta gama excepcional del cuidado facial revela una tecnología ultra-potente y exclusiva de origen natural, más eficaz que el retinol, el Alfa [3R] Technology. En el corazón de las fórmulas de cuidado facial Nuxuriance Ultra Alfa [3R], está concentrada una innovación triplada, actuando sobre la piel en 3 niveles diferentes para lograr una corrección de las principales signos de la edad: arrugas, firmeza, pérdida de elasticidad y luminosidad.

LOS 3 INGREDIENTES ESTRELLA DE LA GAMA:

Ácido Hialurónico. De origen natural, es conocido por su capacidad de hidratación con ácido hialurónico, sobre la forma que se encuentra en la piel.

Extracto de semillas de alfalfa. Concentrado vegetal con potente acción reactivadora en la dermis y epidermis.

Extracto de hamamelis. Actúa eficazmente para reducir la irritación.

PRODUCTOS

Sérum activador de manchas. Formulada con vitamin C, este sérum actúa sobre la aparición de las manchas mientras aporta brillo a la piel. La piel está más uniforme, con el efecto de rejuvenecer tras 2 semanas de uso. Tratamiento completo de ojos y labios. Esta crema para el contorno de ojos y labios trata las líneas de expresión, las arrugas de debajo de los ojos, la piel de alrededor de los labios se alisa y suaviza. Después de 2 meses, las arrugas se suavizan y la piel adquiere una luminosidad.

Crema para el 87% de las mujeres. La apariencia de las líneas de expresión se reduce en un 30%.

Crema anti-edad global. Su textura cremosa con un aroma no grasoso y su fragancia refinada, se convierte en el anti-edad global, el perfume ideal para todas las pieles. La piel está reforzada para el 80% de las mujeres.

Crema anti-edad global. La crema global anti-edad para pieles secas a muy secas, gracias a su textura más que proporciona un suave empujón. La piel está reforzada para el 80% de las mujeres desde el primer semana de uso.

Crema anti-edad global. Esta crema, con acción anti-edad global y protección UVB, gracias a su SPF10, previene el envejecimiento prematuro de la piel y refuerza la piel para el 70% de las mujeres.

Crema anti-edad global. La Crema Anti-edad Global Noche repara y regenera la piel durante la noche. Después de 28 días, el 30% de las mujeres encuentran su piel revitalizada. Después de dos meses, suple la falta de firmeza en más de un 30%.

Crema anti-edad global. La Crema Anti-edad Global Noche repara y regenera la piel durante la noche. Después de 28 días, el 30% de las mujeres encuentran su piel revitalizada. Después de dos meses, suple la falta de firmeza en más de un 30%.

benecos
naturalmente bella

Descubre
la nueva línea bio
de Benecos



www.benecos.espana.es

www.kalma.eu

Zeniah

WELL AGING

ESSENTIAL BOOST

EL NUTRICOSMÉTICO 10 PARA MANTENER LA VITALIDAD Y EL BIENESTAR DE LAS MUJERES EN EDAD FÉRTIL.

El trabajo, los niños, las reuniones con amigos, las viajes... La vida de la mujer activa del siglo XXI implica una agenda llena de compromisos, desafíos constantes y planes a los que renunciar por falta de vitalidad se ha terminado.

La necesidad de vitaminas, minerales y nutrientes para sentirse vital, tener la mejor versión de la piel y, al mismo tiempo, gozar de una concentración adecuada, continúa siendo una prioridad. Una buena alimentación, ejercicio y hábitos saludables se complementan con nutrientes de alta calidad enfocados a conseguirlo.

Zeniah, la marca de referencia de nutricosmética premium, ha creado en la edad de la mujer, para un nutricosmético clave: **ESSENTIAL BOOST**, especialmente formulado para brindar apoyo regular en la vida de la mujer a partir de los 30 años.

su fórmula única combina ingredientes clave seleccionados para promover la salud y el bienestar en este estado de la vida, a base de extractos de plantas, coenzima Q10 y vitaminas.

INGREDIENTES CLAVE

- Coenzima Q10 - Extracto seco de salvia
- HydroCys - Extracto de pimientos
- Ácido L-Aspartico (vitamina C)
- El extracto de levadura roja
- Coenzima Q10
- Ferulic - Extracto de la raíz de la ginseng
- Chai
- Escorina - Extracto seco de pimienta negra

BENEFICIOS CLAVE:

- Ayuda a reducir el estrés y la piel irritada.
- Mejora la concentración y el rendimiento mental.
- Ayuda a mantener la caída del cabello relacionada con cambios hormonales.
- Refuerza el sistema inmunológico y aporta antioxidante.
- Contribuye a la vitalidad y al bienestar general.



Se vende en zeniahwellness.com

CLARINS

MULTI-ACTIVE JOUR & NUIT



Los estudios al nivel internacional permiten a los Laboratorios Clarins identificar 3 signos de la edad acelerados por el estrés de vida. Basándose en las consecuencias del estrés debido a un ritmo de vida intenso y a la falta de sueño, crean el concepto **Time Aging**. Las consecuencias de este fenómeno para la piel son:

1. Aspecto visible de fatiga.
2. Falta de luminosidad.
3. Falta de elasticidad.
4. Rasgos desdibujados.
5. Número de arrugas.
6. Pores más abiertos.
7. Tono menos homogéneo.
8. Deshidratación.

En condiciones de estrés, se genera una sobreproducción de la hormona Cortisol, la cual frena la producción de queratinocitos y reduce la producción de los signos de la edad. También, aparece la disminución de fibroblastos en la dermis, se reduce la producción de colágeno y de elastina generando una pérdida de firmeza.

Solución Clarins: para combatir los efectos que el estrés genera en la piel, los Laboratorios Clarins crean con la **MULTI-ACTIVE** el **skin changer completo**, que permite a la piel conservar su resiliencia y el nivel de energía. Esto conseguido por **NOOCOLIN**, también conocido como **vitamina B1**, que tiene las primeras arrugas y refuerza la textura de la piel; **EXTRACTO DE CORDON ROUGE** que favorece la síntesis de colágeno e inhibe el adelgazamiento de la piel; **MADEIRA TONICADA** y **FAVORITA** **EXTRACTO DE MANDARINA** que promueven la síntesis de la coenzima Q10; **FERULIC** que, gracias a su acción antioxidante, reduce las arrugas y el estrés.

Pero una acción complementaria **MULTI-ACTIVE JOUR** contiene extracto de **cordón rojo** pero una piel más luminosa y en la versión para piel seca, **crema de algodón** y **vit**, mientras que **MULTI-ACTIVE NUIT** incluye un **retinol** en cantidad reducida que refuerza la elasticidad durante las horas de sueño y ayuda a la piel a descansar mejor para conseguir al día siguiente un aspecto más fresco. En la versión para piel seca contiene también **manteca de cacao** y **vit** para aportar confort.

Al realizar el tratamiento completo, utilizando la crema de día y/o de noche, se refuerza la función barrera de la piel desde la primera aplicación. Después de 28 días, los signos de fatiga en la piel se reducen en un 21%. La piel se nota más lisa en un 67%. Los signos de estrés se reducen en un 22%. En conclusión, después de 28 días de uso continuo, obteniendo los dos cremas, el 85% de las mujeres observan que la calidad de su piel ha sido realmente mejorada.

El pasado mes de enero tuvimos la oportunidad de charlar en persona con **Martine Leclercq**, directora de comunicación de Clarins. Con una simpatía y entusiasmo que resulta tan fácil de compartir, nos explicó el mucho que puede influir el estrés en el aspecto de nuestra piel. "Hemos formulado estas dos productos tras detectar los tres signos que el estrés crea en la piel: **la falta de elasticidad**, **la falta de luminosidad** y **la falta de firmeza**. A partir de los 30 años observamos los efectos en la piel: pérdida de elasticidad, la hidratación y la firmeza como cuando de la mujer que influye".

Clarins está de aniversario, cumplió nada menos que 70, así que desde Paris lanzó la colección un face simplificado y una larga vida.



ZIAJA TE BRINDA EL MEJOR REGALO PARA EL DÍA DEL PADRE

Con sets de regalo para hombre, energizantes y prácticos, equipados con los mejores cuidados para una piel fresca, cuidada y con un aroma agradable.

Nuevo **SET MEN SKINCARE** compuesto por un gel de ducha y champú Mountain Pepper, un gel de ducha y champú Vetiver, un gel de ducha y champú Lemongrass Verbena y un after shave Red Cedar.

SET MEN compuesto por el crema facial hidratante, el gel de baño y el desodorante antitranspirante de la línea Men y está indicado para todos los tipos de piel.

www.ziaja.es @ziasecspain



DESCUBRE EL HYPO BRILLO DE LABIOS HIPOALERGÉNICO VOLUMIZER

El brillo de labios Volumizer, disponible en 12 tonos, suaviza los labios y les da un brillo delicioso, hidratante para darles un aspecto más grueso y dejando un acabado húmedo mate.

Su fórmula jelly, cómoda y ligera, también está enriquecida con aceite de aguacate, además de aceite de ricino, para mantener los labios hidratados durante horas, mientras que la vitamina E les hace flexibles y protege de los radicales libres. ¡Irresistible!

www.anellecosmetics.es
@anellecosmetics.es



TONOS DISPONIBLES:			
01 CREAM	06 AFFROIT	07 BERRY	12 MAUVE
02 PINK	07 CANDY	08 CORAL	09 PINK
03 CHAMPAGNE	08 ROSE	09 MAUVE	10 PINK
04 PINK		10 MAUVE	11 PINK
		11 MAUVE	12 HAZELNUT

te sugerimos

PARA ELLA



12,90€

THE RITUAL OF NAMASTE FACE CLEANSING BAR

El limpiador sólido está diseñado para la higiene facial. Ha sido formulado con los mejores ingredientes para producir al rostro una limpieza diaria efectiva, suave y sensorial. Gracias a la niacinamida y vitamina E, protegen y libran de los efectos de la contaminación, evita la formación de manchas, previene la aparición de acné con total suavidad a la vez que le regala sus propiedades hidratantes, calmantes y equilibrantes. Su fórmula con un 99% de ingredientes de origen natural, no pica en los ojos, puede utilizarse mañana y noche en todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

NUEVA LÍNEA CAPILAR DE TERMIX

Termix amplía su gama de línea con una nueva línea de cuidado capilar 100% vegano. La gama está formada por tres sub gamas, cada una de ellas compuesta por un champú y una mascarilla de tratamiento profesional. Antirriesa - kit, indicado para cabellos rubios, decolorados y blancos. Nutrilis, indicado para cabellos secos y deshidratados. Reparatil, indicado para cabellos dañados. La nueva gama capilar lleva más de 100% vegano, cruelty free, no contiene SLS, parabenos y siliconas y cuenta con envases 100% reciclables.



TERMIX



LABIALES DE COCCOLE FOR YOU

Coccole for you hace de la pasión por la cosmética de calidad. Detrás de la marca está Maria, una influencer que ha creado su propia marca. La calidad de los productos que ofrecen es lo más importante. Para ello utilizan ingredientes seguros y de alta calidad para garantizar que los bálsamos de labios sean efectivos, duraderos y no dañen los labios. Utilizan ingredientes naturales y promueven prácticas de fabricación respetuosas con el medio ambiente.

Cuatro tonos de labiales o elegir, con diferentes acabados, lo que permite encontrar el producto que mejor se adapte a tus preferencias y necesidades.

COCCOLE

WAVE SECRET AIR

Enrolla, levanta, fija al pelo. Automáticamente. Fácil de dominar y fácil de usar, este modelador pionero crea automáticamente ondas suaves duraderas en todo tipo de cabello en segundos minutos. El cabello mojado no tiene que ser seco antes de hacerle onda.

BaByliss





N.S.P.E.

LAB BIONE PORETINOL PATCHES PARA COMBATIR QUERAS E HINCHAZÓN DEL CONTOURNO DE LOS OJOS DE NATURA SIBERICA



Estos parches ayudan a mejorar rápidamente la falta de sueño de la piel. Eliminan la hinchazón e hidratan intensamente mientras crean un escudo y reducen la pérdida de la piel alrededor de los ojos.

Recibe más de un 25% de descuento en tu primer pedido con el código promocional "SUMMIT" en www.naturasiberica.es

NUEVO SÉRUM LIFTING FIRMEZA RESVERATROL-LIFT

Corrige las arrugas y daa el óvalo facial. Su fórmula ultraconcentrada actúa instantáneamente tensando las líneas y reafirmando visiblemente la piel. A la vanguardia de la innovación, el Colágeno tipo I (vegano), colágeno de origen vegetal, asociado a una potente actividad antioxidante (Resveratrol de vid, extracto de uva) y booster de colágeno (vegano) para estimular los 3 tipos de colágeno.

CAUDALÍE



PALETA DE SOMBRA DE OJOS DE LA SERIE LOOK UP

POUR LE MONDE

Con los seis colores de 5 sombras de ojos, en tonos oscuros, intermedios y/o más modernos. Sombras mates y brillantes en un práctico estuche. Perfectas tanto para looks diarios como para ocasiones especiales. Modestas o llamativas, OLIVE MOORE - Tonos oscuros de fondo, beige y marrón SPECTACIOS. Incorpora en las paletas de sombras de ojos HUDA BEAUTY, DICI. Estuche práctico y compacto. Colores en línea con las últimas tendencias. Sombras de ojos premezcladas con texturas multidimensionales mates o incluso mates. Pigmentación perfectamente equilibrada que permite construir el color y difuminar las líneas rápidamente. Fórmula vegana. Alta calidad.

LIP VOLUME REDENSIFYING CREAM

Restituye Lip Volume Redensifying Cream es una crema diseñada para mejorar la reabsorción y devolver al volumen a los labios, así como reducir las líneas de expresión de su contorno y el aspecto de las arrugas nasogenianas. Como resultado, la piel de los labios luce más tersa, firme y luminosa. Está formulada con un 100% de ingredientes de origen natural.

VIZUM



SÉRUM NOCHE RETINOL 0.1% PURO

La molécula de la que todo el mundo habla por sus múltiples beneficios: arrugas, manchas, elimina manchas, manchas... Formulado de manera estable y protegido con un mecanismo de liberación controlada durante 24h, tiene una textura ligera de rápida absorción y sin perfumes. Línea de probeta, preguntamos: Si retinol requiere un proceso de adaptación de la piel para lograrle el máximo beneficio sin sufrir sus efectos adversos.

FARMACIA

DIOZ



SENSI BOX DE GREEN

La box ideal para las pieles más sensibles. Está compuesta por una crema hidratante facial, mascarilla facial, crema anti-rosacea y gel calmante.



NUEVO CHAMPÚ KATRA

Katra for es un champú para nutritivo, suave y reconstructor para todo tipo de cabellos secos, dañados, cortados, rotos, normales, teñidos, lisos o curvados y para cueros cabellos expuestos, sensibles o con tendencia a la descomposición. Su fórmula natural incluye un complejo óptico de aceites vegetales e ingredientes botánicos, en el que destaca la Katra, un innovador ingrediente que reestructura las fibras capilares.

KATRA



XROW ACONDICIONADOR DE CEJAS

Recupera el pelo perdido de tus cejas con XROW ACONDICIONADOR DE CEJAS. Crea más cabellos, fuertes y definidos. Previene y reduce el daño causado por cosméticos, la edad o otras agresiones. Ayuda a recuperar las cejas tras la depilación. Compatible con cualquier técnica para cejas. Resultados visibles en 3 meses. Conoce más y demuéstranos cómo te gusta. Descubre en www.xrow.es o pásalo de amigo a amigo gratis.

XLASH

NUEVA GAMA AGE CARE COLOR DE PALETTE INTENSIVE

Cuenta con una fórmula innovadora que asegura con una cobertura con alta concentración de pigmentos especializados que penetran profundamente en el cabello, ofreciendo un 100% de cobertura y consiguiendo un brillo duradero de hasta 5 semanas. Su fórmula de cuidado cubre las canas completamente y ofrece un rango de aplicación para cabello con canas que hace que todo consumidor obtenga el resultado deseado.

Palette



N.S.P.E.

LAB BIONE CREMA DE DÍA - TERAPIA DE RETINOL - DE NATURA SIBERICA

Esta es un cuidado óptimo para mantener la juventud y belleza de la piel. La fórmula concentrada con retinol (vegano, que tiene efectos hidratantes, nutritivos y rejuvenecedores, estimulando el colágeno y elastina de la piel y reduciendo el número de arrugas y su aparición prematura. Una verdadera «máquina del tiempo» para tu piel. Recibe más de un 25% de descuento en tu primer pedido con el código promocional "SUMMIT" en www.naturasiberica.es



VARIÉTÉ GEL EYELINER PENCIL EN 6 COLORES

El lápiz delineador de ojos en gel o crueta de agua, como cualquiera de los que le permite definir sutilmente las líneas de los párpados o resaltar una línea más extravagante que permanecerá con usted todo el día. La fórmula suave e intensamente pigmentada del delineador permite delinearse fácilmente sobre el párpado. La aplicación es extraordinariamente rápida y agradable. Una vez endurecido, el lápiz no se borra, no mancha ni se desgasta.

HYPOALLERGENIC



ACEITE REJUVENECEDOR DE MARIA VUOL

"El elixir de la eterna juventud" Un aceite facial maravilloso, sedoso y nutritivo para la piel. Una fórmula 100% natural con vitaminas y Squalene, la alternativa natural no irritante y no fotosenescente al retinol. Reduce las manchas, crea las arrugas y reafirma la piel. Sumino y renueva rostro, cuello y escote.

MARIA VUOL

100% NATURAL

BODY CALM DE KOSE

¡Conceda de la irritación y enrojecimiento causada por la depilación, la depilación, cera o ceras? ¡Busque un gel corporal que hidrata, calma, regenera, nutre que ayuda a mejorar los procesos de cicatrización, alivianando la fricción y restaurando la barrera cutánea de tu piel, con una sensación de confort inmediata! Ya existe, se llama BODY CALM y es de Laboratoire KOSE. Es un gel hidratante hecho con jugo de aloe vera ecológico de las Islas Canarias + extractos de plantas de acción calmante, regeneradora e hidratante: camomila, ashwagandha y hamamelis. Lo hemos probado y nos ha encantado. ¡Descóbralo en www.kose.es!

KOSE



7,56€



LABIALES LIQUIDOS

Campeon Cosmetics dispone entre su gama de productos, de labiales líquidos mates y permanentes, con colores intensos con un total de 8 tonos que proporcionan una cobertura total a los labios. Se trata de un labial tipo gel, que no transfiere y tampoco resaca los labios. Tienen hasta 3 horas de duración. Tras la aplicación, su textura aterciopelada, crea comodidad está enriquecida con ácidos hidratantes, se transforma creando un color intenso y una sensación de confort en los labios. www.campeoncosmetics.com

CAMPEON COSMETICS

ANTIOXIDANTE NOODOR

NOODOR de Armonia es un revolucionario antioxidante en crema que actúa sobre la microbiota para neutralizar durante días los factores que producen el mal olor de la sudoración. Contiene óxido de Zinc y un compuesto a base de plata que se combina en una fórmula excepcional que actúa sobre la hiperproliferación de ciertos tipos de bacterias responsables del mal olor. Su efecto puede durar hasta varios días y su eficacia y frecuencia de uso depende de la cantidad del microbioma propio de cada individuo. www.armonia.com



te sugerimos

PARA EL



PACK DE RECIPE FOR MEN

Ideal para regalar ahora que se acerca el día del padre. Compuesto por un perfume que lo encantará, un bálsamo corporal y un gel de limpieza íntima.

Recipe for men

ESPUMA LIMPIADORA DE ALTRUIST

La última creación innovadora en univa e la gama Altruist ha sido formulada con todo aquello para limpiar las pieles de la suciedad y reducir la producción de sebo, lo que le hace realmente efectivo para la piel propensa al acné. El nuevo limpiador no apenas no tiene fragancia, está dermatológicamente probado y diseñado para pieles mixtas y grasas.



2,90€

HAMMAM BODY SCRUB BAR

El freaser o poder purificante del exfoliante se alía con la nutrición del aceite de argán para cuidar la piel del cuerpo, mientras que sus pequeñas partículas de semillas naturales la exfolian suave pero eficazmente. Su fórmula contiene un 92% de ingredientes de origen natural, y sus partículas exfoliantes son 100% biodegradables, no contienen jabón y no pica en los ojos. Esta exfoliante sólida es ideal para aplicar o disolver sobre tu piel, incluso en las más sensibles, en invierno o en verano.

HAMMAM BODY

CREMA FACIAL & CONTOUR OJOS SPF20

La crema facial masculina con una fórmula excepcional. Esta crema hidratante, formulada especialmente para la piel masculina, contiene 2 en 1 con SPF20 está enriquecida con Greasing Careano energizante que tonifica y estimula la piel apagada y cansada, Vitamina C antioxidante que la aporta luminosidad, Coffeine que desdeshidrata y reafirma, Té Verde que la equilibra y protege de los radicales libres y Ácido de Fruto de Uva Ecológica. Un ingrediente no grasoso con propiedades equilibrantes y reguladoras del sebo.

Alma Secret



3,49€

MEN GEL DE DUCHA Y CHAMPÚ LEMON VERBENA

Gel de ducha y champú con aroma de Verbena de Limón, un aroma cítrico vigorizante combinado con aromas de lavanda que crea una esencia de perfume sexy. ¡Reporte a la venta en zigzag.

zigzag



BOXEO

PARA TODOS LOS PÚBLICOS



Si barren en la cabeza al concepto de Club de Boxeo como algo sólido, un lugar de "mala muerte" con cuatro escaños un ring y poco más, con un entrenador, posiblemente subvencionado, que trata de reeducar mediante el boxeo a chicos que digamos, no llevan la vida más adecuada, guatemalteco de la cabeza. Es cosa de películas y series y nada tiene que ver con Infernum, el Club de Boxeo que David Soto, quien fue campeón de España de peso superwelter en 2000, en el Novena Arana, abrió hace una semana en la calle Alameda de Pompeya.

Decidió dejar de competir pero su pasión por el boxeo le acompaña siempre. Lo llevaba un tiempo dando clases en gimnasios pero decidió dar un paso más y convertirse en un joven emprendedor, cuando con no llega a los 30 años, había mejor que el para impartir clases de este deporte, antes considerado de "macarra" y que ahora está de moda. Son muchos los fanáticos que a día de hoy, se han dejado seducir por este deporte del que destacó David: "Infernum es Inferno" y por eso el nombre de la academia. Se augura el éxito. Uno de los de off y desconocidos,

es David, es necesario". De ahí que en Infernum tenga alumnos con perfiles muy diferentes, de todo tipo, y sus clases tienen objetivos una vez se ponen los guantes, desde ponerse en forma o simplemente a vivirse del ritmo frenético del día a día.

Dentro del boxeo encontramos diferentes disciplinas, una de ellas el freestyle, un entrenamiento de alta intensidad que combina movimientos de boxeo con ejercicios de fitness funcional. David trata de aportar importancia al papel de las mujeres en el boxeo y en Infernum imparte clases a mujeres de todas las edades, y es que, entre las mujeres que en las últimas décadas ha ido con respecto al boxeo es que, es un deporte para mujeres. Nada más lejos de la realidad. Solo se cuestiona de adoptar el entrenamiento a cada persona en función de su forma física, sus necesidades y capacidades. Tampoco la edad es un impedimento y David asegura que nunca es tarde para ponerse los guantes y darle todo a entender al ring.

Afirma que nunca veslavo a competir. Eso está no quedando atrás pero si no para de su club se sabe a que cuando un boxeador profesional, su grado "inferno". ¿Por qué? "Porque mi fuerte es el boxeo



es que tengo mucho ritmo, que me gusta golpear y que me gusta correr, tengo mucha fuerza", nos cuenta.

El boxeo ayuda a mejorar tu capacidad aeróbica y tu resistencia anárquica. Esto supone, además, un incremento del volumen de ventilación pulmonar que reduce la presión arterial y, en consecuencia, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Aumenta los reflejos y mejora

todo, pone la cabeza en posición y nos ayuda a descargar adrenalina y por tanto, reducir el estrés.

Las preguntas que hacemos para saber más sobre Infernum, donde se respira un ambiente sano y positivo, desde el mejor por David, quien mejor que el para dormir tranquilo si queremos entrenar en este deporte, y poner a ponerse los guantes. Los será difícil desconectar de ellos.

INFERNUM
FIGHT & FIT CLUB

C/Alameda, 30
28007 MADRID
M. 679 24 83 83

 [infernum_paseoalameda](https://www.instagram.com/infernum_paseoalameda)

¿QUÉ TIPO DE DEPORTE ES MÁS ADECUADO SEGUN LA EDAD?

El deporte es salud y cualquier edad es buena para practicarlos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia, nuestros huesos se vuelven más frágiles, nuestros músculos más débiles y perdemos otras capacidades como la resistencia, fuerza y flexibilidad. Esto es lo que dice la norma general. Por supuesto siempre hay excepciones. El cuerpo está hecho para la vida, mantenernos activos es un seguro de vida.

Ta conatos qué deporte es el que más te conviene según tu edad.

ANTES DE LOS 10 AÑOS

A los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años se les recomienda correr, al menos, una hora diaria al deporte. Puede ser cualquier modalidad o incluso, pero debería centrarse en ejercicios aeróbicos. Y preferentemente en deportes de equipo como el baloncesto o el fútbol. Un niño que no aprende a correr al deporte cuando con él se puede, será un adulto que no se permitirá el sedentarismo. Además, es el momento ideal para que los jóvenes aprendan los valores esenciales en el deporte, como la determinación, el sacrificio o el compañerismo.

ENTRE LOS 18 Y LOS 30 AÑOS

A medida que el adolescente se hace adulto, es importante que empiece a centrarse en el desarrollo y fortalecimiento de la musculatura. A es-

tas edades es frecuente comenzar con ejercicios de ciclismo intensivo en las vacaciones de verano. Y se continúan con ejercicios de fuerza muscular o cardiovasculares a lo largo del año. Y una lesión ahora puede retrasarse durante el resto de la vida.

Lo importante es ser prudente y aprender primero la técnica. Los expertos recomiendan comenzar ejercicios aeróbicos y de musculación. Además de deportes como el fútbol, la natación o el baloncesto, también deberían incluir en nuestra rutina ejercicios de fuerza, como los pesos.

ANTES DE LOS 30

Al llegar a esta edad ya hemos notado como ha cambiado nuestra metabolismo y como nuestro cuerpo ya no es lo que era. Muchos personas según el su trabajo físico o la carga de la oficina de los 30. Sin embargo, esto no es más que un con el tiempo que le damos que con las condiciones físicas, que se van degradando a medida que vivimos en edad. Los deportes más recomendados a los 30 son aquellos destinados al aumento de masa muscular y al desarrollo de la flexibilidad, lo que nos permitirá prevenir futuras lesiones. Pero, en general, podemos decir que a esta edad no existe realmente un límite sobre lo que podemos o no podemos hacer.

ANTES DE LOS 40

La idea sería practicar al menos dos horas y media de algún deporte a la semana. Los entrenamientos cardiovasculares que incluyen ejercicios aeróbicos, funcionales y con pesos. La idea es hacer un cambio enfocado en la capacidad cardiovascular. Aunque, a partir de esta edad empieza a ser imprescindible también luchar contra la rigidez de nuestros músculos y nuestros articulaciones. Por eso, además del entrenamiento de resistencia y de fuerza, conviene incluir también clases o

vagos, que nos ayuden a evitar dolores de espalda o molestias musculares.

ANTES DE LOS 50

Al cumplir los 50 años, el riesgo de lesiones aumenta. Por eso, los deportes recomendados son aquellos que eviten el impacto, que puedan hacer mucho daño a articulaciones y músculos. El deporte como el ciclismo, la natación, el yoga o el pilates son perfectos. Hacer deporte nos ayuda a perder masa muscular y mantener a raya la subida de peso que puede provocar la menopausia. Los caminatas y la bicicleta eléctrica o eléctrica se convierten en buenas opciones para esta etapa de la vida.

DESPUÉS DE LOS 50 AÑOS

Lo que se recomienda es practicar de actividad física bastante moderada durante, al menos, dos horas y media por semana. El objetivo aquí es mejorar las funciones cardiovasculares y musculares, la salud ósea y funcional y a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión o deterioro cognitivo. Las actividades deberían acompañarse de entrenar la fuerza muscular, o mejorar el equilibrio funcional para prevenir caídas o mantener la destreza de las manos para evitar lesiones innecesarias o por el agotamiento de los brazos.





CHIKUNG Y DOLOR



El objetivo del Chikung es fortalecer y hacer circular nuestra chi o fuerza vital. Para ello, ejecutamos una serie de posturas estáticas y movimientos fluidos y lentos, que combinamos con una respiración profunda y profunda.

LOS BENEFICIOS DEL CHIKUNG

Su práctica aporta beneficios tanto físicos como psicológicos. A nivel corporal, el Qigong nos ayuda a mejorar nuestra flexibilidad y equilibrio mediante las diferentes posturas que realizamos. También, y esto es especialmente interesante para las personas con dolor, ayuda a reducir su intensidad y alivia la tensión muscular.

Gracias a que no se trata de ejercicios cardio que puedan causar desgaste en las articulaciones o los músculos el riesgo de lesión es muy bajo y permite su práctica a personas de todas las edades.

A nivel psicológico, la ejecución pausada y la concentración con técnicas de respiración meditante la respiración y la concentración, nos ayuda a reducir los niveles de estrés y a mejorar nuestro estado de ánimo. Es debido que patologías relacionadas con el dolor crónico están asociadas a la depresión y a otros problemas psicológicos propios de los síntomas, por lo que es importante realizar actividades que minimicen este impacto negativo.

En resumen es una buena práctica para mantenerse activo y mejorar la calidad de vida de las personas en general y en ocasiones con dolor crónico por sí mismas sin origen médico, como la fibromialgia.

El tratamiento del dolor está compuesto por varias

opciones que nos pueden ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. Desde el tratamiento farmacológico hasta la ayuda psicológica, pasando por una correcta nutrición y por la actividad física, el tratamiento requiere de un enfoque multidisciplinar para abordar todos los aspectos de la enfermedad.

Centrándonos en la actividad física, hay muchos tipos de ejercicios que podemos realizar para mejorar nuestra salud y aliviar los síntomas de esta patología. Hoy nos gustaría hablar sobre una técnica que cumple con una doble función, porque trabajamos nuestro cuerpo y también nuestra mente, el Qigong o Chikung.

¿QUÉ ES EL CHIKUNG?

La palabra Qigong, pronunciada Chikung, significa "trabajo de la energía vital", es una técnica medicinal china cuyo origen se remonta al siglo VI.C., en la que se ha desarrollado en las prácticas curativas de este conjunto de técnicas.

Como en muchas otras disciplinas de la medicina tradicional china consta de una serie de técnicas en las que combinamos tres aspectos vitales: movimiento, respiración y concentración.

CENTRO SURYA
Nos encanta cuidar
tu cuerpo y mente

Más de
40 años
a tu lado

Yoga • Pilates • Tai Chi • Chikung • Mindfulness
Reiki • MASAJE Shiatsu • Ayurveda • Craneosacral



ESCUELA SUPERIOR DE MASAJE Y TÉCNICAS MANUALES

Avda. de la Paz, 17 ap. 1.ª planta - Puente de Vallecas - Madrid - Tel. 916 36 64 14
E-mail: surya@puentedevallecas.com www.centrosurya.com



Marea Verde
growers

EL USO TERAPÉUTICO DEL CBD

El CBD o cannabidiol es una sustancia química que se encuentra en la marihuana. Esta sustancia no contiene tetrahidrocannabinol (THC), el ingrediente psicoactivo que se encuentra en la marihuana y que produce lo que conocemos por un "high". Lejos de esto, el CBD cada vez se utiliza más con fines terapéuticos y este ingrediente se cada vez más habitual en productos de uso cosmético.

En Marea Verde lo saben y nos cuentan todos los beneficios que los productos que encontramos en sus establecimientos te pueden aportar.

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una empresa con un grupo de amantes del cannabis, dedicada desde hace más de 20 años a dar vida a la magnación, 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 montar 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 PUESEN AYUDAR 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. Tal y como se dice al estado de Kentucky, el 1 de 2017, el CBD puede tener los siguientes propiedades potenciales:

• **Analgésico:** el CBD es un compuesto tetraterpenoide, lo que puede tener propiedades que ayudan

a calmar el dolor. Dado que las personas sufren de actividad física pueden sufrir dolor en músculos y articulaciones, el CBD puede ayudar a reducirlo.

• **Carácter antiinflamatorio:** El dolor derivado de la actividad física se debe, por lo general, a la inflamación de músculos y articulaciones. Según el estudio sobre el CBD, puede tener propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a reducir esta inflamación. Por tanto, no solo trata el dolor, sino también su causa.

• **Relajante y anticonvulsivo:** el estudio que el CBD puede contar con propiedades relajantes y anticonvulsivas. Ambos tienen bien en la práctica deportiva. El CBD puede ayudarte a un mejor descanso, lo que se traduce en un buen rendimiento.



• **Antiemético:** El CBD puede ayudar a volver a la normalidad a la vez que puede contribuir a reducir el náuseo. Tiene propiedades antieméticas.

PROPIEDADES DEL CBD Y CBG:

- Anti inflamatorio.
- Anticonvulsivo.
- Antitumorales y pro-oncológicos.
- Anxiolítico.
- Antipsicótico.
- Neuroprotección.

- **Immunomodulador:**
- Anticancerígeno.
- Anticonvulsivo.
- Anticonvulsivo.

Patología para la que se recomiendan las extractos:

- Epilepsia.
- Esclerosis.
- Artritis.
- Trauma.
- Enfermedades inflamatorias crónicas como el síndrome de Crohn, inflamación intestinal, etc.
- Estrés.
- Trastornos del espectro autista.

- **Enfermedades neurológicas:** como el párkinson o esclerosis múltiple.
- **Trastornos del sueño:** como el insomnio o la apnea.



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



CBD

Marea Verde
growers

Ronda de las Ventas, 4 • Burlada
T: 637 08 72 93
Email: ventas@mareaverdegrow.com
www.mareaverdegrow.com



LAS CUEVAS DE SAL LLEGAN A PAMPLONA



HALOTERAPIA, ¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

La HALOTERAPIA es una terapia complementaria totalmente natural y libre de medicamentos. Consiste en respirar un ambiente saturado por micropartículas de Sal de origen mineral, que proporciona importantes beneficios a las personas con problemas respiratorios, dermatológicos y estrés.



Fuera tos y mocos
de forma **DIVERTIDA**
y **RELAJADA**

Indicado para
adultos y niños a
partir de los 3
meses

Sus beneficios para el sistema respi-
ratorio son múltiples y está indicado para:

- Bronquitis.
- Fibrosis quística.
- Sibilos.
- Bronquiectasias.
- Tos y mocos.
- Contenido o gripes.
- Asma.
- Faringitis.
- Virus de la gripe.
- Neumonías.
- Infecciones respiratorias.
- Inflamación en las vías respiratorias.
- Alergias o alergias estacionales.
- Soporos.
- Fibrosis del hemo.
- DPOC.

Indicado para problemas de
piel como:

- Dermatitis atópica.
- Tratamiento anti-acné.
- Psoriasis.
- Eczemas.
- Infecciones de la piel.



-Potencia la salud y bienestar de
la piel.

-Costrucción de heridas.

Indicado para problemas de
oído como:

- Otitis.
- Ruidos.

Indicado para tratamientos del
sistema nervioso como:

- Estrés.
- Agotamiento.

Beneficios para la práctica del
deporte:

- Mejora el rendimiento depor-
tivo.



En Pamplona
ya se respira sal



@saltroompamplona



Próxima apertura

Calle Benjamín de Tudela, 26 • 31008 Pamplona

T. 666 49 93 08

Email: pamplona@saltroomspain.com

www.saltroomspain.com



ALTRUIST

DERMATOLOGIST *handcream*

ANDREW BIRNIE "LAS TASAS DE CÁNCER DE PIEL ESTÁN AUMENTANDO EN TODO EL MUNDO"

Cuidado de la piel y doble concienciación: prevenir el cáncer de piel y ayudar a las comunidades desfavorecidas están detrás del nacimiento de la firma de skincare más vendida en 2016 en UK a través de Amazon. Formulación de 6 secretos a precio low cost, y lo suficientemente ligero como para usarlo a diario: así comienza en nuestra serie un proyecto creado por un dermatólogo de Canterbury especializado en Cáncer de Piel y un economista holandés vinculado toda la vida al sector cosmético. El Dr. Andrew Birnie, dermatólogo y fundador de Altruist, residente en Canterbury, Kent, y especializado en cáncer de piel y cirugía micrográfica de Mohs, resuelve todos los dudas que podamos tener a cerca de la importancia de la protección solar y la alta incidencia del cáncer de piel.

¿Hasta qué punto es preocupante la incidencia mundial del cáncer de piel?

Las tasas de cáncer de piel están aumentando en todo el mundo, en particular entre las personas de piel blanca en Europa, en América del Norte y Australia. Esto se debe en parte al hecho de que las personas están viviendo más tiempo, pero también al hecho de que desde la década de los 70 en adelante ha habido una gran tendencia en las personas que viven al exterior

para buscar el buen tiempo, y obtener mucho más sol de lo que tradicionalmente lo hacían en el pasado, así, provocando una considerable afección. Es esta mayor cantidad de exposición al sol la que ha provocado este aumento, junto con mayor longevidad de la población.

¿Debemos utilizar protección solar todo el año?

Si vives al sur de España, Italia, donde el sol brilla todo el año, o sea que debes llevar un SPF50 durante todo el año, incluso en invierno.

Todo el año si que te expones al sol como a lo largo de tu vida o incluso si no se para al cáncer de piel, si proteges tu piel, tu cara de la exposición al sol, también se mantendrá con un aspecto más joven.

Hay dos razones principales para utilizar protección solar: 1) para reducir la incidencia del cáncer de piel, 2) con fines antienvejecimiento. El principal objetivo siempre ha sido reducir la incidencia del cáncer de piel, aunque la reducción del envejecimiento es un beneficio adicional. No queremos al sol sea muy importante para protegernos contra la aparición de melanomas.

¿Hasta qué punto es dañina la influencia de los portátiles?

Entre una pequeña proporción de que los portátiles emiten un pequeño luz azul de alta energía que puede contribuir a cierta pigmentación en personas con piel tipo 3 y 4, pero no es significativo en comparación con lo que emite la luz solar.

¿Cuánta cantidad de solar nos debemos aplicar y qué recomendación hacemos en un día de playa?

Tienes que asegurarte de que te estás poniendo la cantidad suficiente. En algunas ocasiones (si no la mayoría) nos comenciamos de lo que realmente necesita nuestra piel. Es importante masajear bien la crema para que no se quede blanca, moviendo la crema entonces en dirección del crecimiento del pelo y masajearla un rato hasta que esta penetre dentro de la piel. Lo mejor es hacerlo 20 minutos antes y sobre la piel seca para que no se te acumule por los ojos y se te lo hace puesto en la cara. Con el tiempo de los años a pues la función se pierde, lo único es que no puedes exponer la en la cara ya que no se debe irritar al contanto.

¿Qué diferencias hay entre los filtros físicos y químicos?

Realmente una protección solar tiene que proteger contra todo el espectro de radiación ultravioleta (los A y los B) y por tanto la mejor es una protección contra todo esto y obtener una mezcla que combine lo físico y lo químico para que no tengas molestias de uno o de los otros. Lo físico es el que protege contra las quemaduras. Por tanto, para una mejor calidad de protección contra quemaduras es aquello que mejor los filtros físicos y químicos y al físico. La protección solar químicamente más aceptable para que a su vez tiene la mejor calidad de protección contra rayos UVB es aquello que sabe mejor contra otros tipos como es el caso de los filtros Altruist, los cuales están asociados a muchos para proporcionar ambas protecciones.



Disponible en www.altruistun.com, Amazon UK y distribuciones independientes



**MAESTROS
ACEITEROS®**
SINCE 1988

ACEITUNAS Y ENCURTIDOS DE AUTOR

PRODUCTOS AUTÓCTONOS DE PRIMERÍSIMA
CALIDAD. FRUTO DE LA MÁS ESMERADA
SELECCIÓN Y FORMULAS MAGISTRALES PARA
SABOREAR NUESTRA CULTURA.

DE MAESTRO A MAESTRO

Maestros Aceiteros® es un homenaje a todos esos generadores de sabores y mujeres emprendedoras del sur y del este, entendiendo del sur y venir de las estaciones y, sobre todo, entendiendo en transmitir su legado de padres a hijos. Maestros de la universalidad del olivo que han sabido legarnos una forma de entender la vida: «encurtidos» = autóctono, un legado cultural que forma parte de la personalidad de esta tierra y que, sin duda, merece un reconocimiento único.

El manifiesto de Maestros Aceiteros® no se detiene por recuperar los sabores de nuestra tierra, garantizando la pervivencia de variedades autóctonas: navarras, riojinas, aragonesas, extremeñas... de gran calidad, de fomentar la cultura local y de garantizar su futuro: un futuro en el que el consumidor final sea quien busca la autenticidad, sea el otro gran protagonista.

El proceso moral es minucioso, no tiene secretos: selección de las aceitunas o marea, en etapas para que el fruto no sufra y, según el compositi-

vos distintos a la planta de procedencia. Una vez así, se macerarán durante semanas en grandes botones con agua y sal, seborneo a sal adrecoada. Luego llegará la magia del aceite de oliva, tomate, vinagre, orégano... quien sabe qué ingredientes, secretos y maravillosos, más. Y si final estas navidades, con domingo subiendo a un viñedo a un marisco, es cuando su familia, sus amigos y la empresa en para compartir sus productos de Maestros Aceiteros®, cualquiera de ellos, están hechos así con mucho mucho amor. Este no es otro es el ADN de Maestros Aceiteros®, la firma que mejor está sabiendo representar: cultura, tradición, calidad, pasión... muchos más encurtidos a través de ediciones nuevas de autor y productos premium para que recuperéis el arte del sabor en un momento con amigos, o en perfecta soledad con un buen libro o, mejor aún, entregándose al silencio ante de ver la vida pasar. Una cerveza bien fría, un buen vino o nuestro vermut navideño ayudado a las experiencias desde Maestros Aceiteros® ayudan a esto seguro.

maestrosaceiteros.com

Puedes encontrar nuestros productos en
EL AGRO, Hermandades de Ebro y en
Cooperativa de Hombres de Navarra.



FRUTAS Y VERDURAS ECOLÓGICAS DE TEMPORADA

Los frutos y las verduras tienen unos matices concretos para su consumo, algo a lo que nos acostamos refiriendo como productos de temporada.

Jaier y Silvia, propietarios de **El Puesto Viejo**, una pequeña empresa familiar dedicada al cultivo y la venta directa de verduras y frutos ecológicos, ubicado en Caparroso (Navarra), lo saben mejor que nadie.

La calidad ecológica está avalada y certificada por el Consejo Navarro de la Producción Ecológica (CNPE).

«Las frutas y verduras son las mejores para comenzar en las mesas de marzo, abril y mayo, se dicen, en primavera! Por lo tanto es en esta estación la que nos ofrece una oferta más amplia».

En cuanto a verduras, es tiempo de alcornoque, borraja, brocoli, berroques, cardo, coñif, asparago, asparago, asparago, guisantes, habas, judías y guarnidos. En la que se refiere a frutos no podemos decir mucho más. Todos estos productos los podemos encontrar en **El Puesto Viejo**, donde están comercializados con:

LA SALUD. Son productos libres de todo contaminante, en productos

químicos, pesticidas, fertilizantes sintéticos que dañan nuestro organismo. Estos alimentos son productos naturales por nuestra cuenta, sin alterar su funcionamiento metabólico.

Al utilizar fertilizantes naturales, estos productos mantienen todos los nutrientes y los minerales en sus raíces.

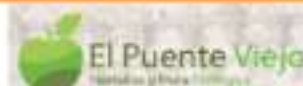
LA SALUD DE LA TIERRA. La tierra donde cultivamos nuestros alimentos debemos respetarla. La Agricultura Ecológica respeta los ciclos naturales de las culturas, evitando la contaminación de la tierra, el agua, el aire, favoreciendo el equilibrio ecológico con sus prácticas: utilizando la fertilidad natural de la tierra, con abonos verdes, compost, abonos orgánicos (excrementos animales para devolverlos a la tierra), de esta forma respetamos la naturaleza.

EL SABOR. Al ser cultivados de forma natural, conservan el sabor original de los alimentos.

Sabemos que las frutas y verduras son importantes en la alimentación. Una dieta completa, equilibrada y saludable incluye al menos 5 raciones de frutas y verduras cada día. Ahora te ayudamos más fácil saber más en la mejor temporada para comenzar una fruta o una verdura concreta, con nuestros manifiestos, volantes, y en estado óptimo para su consumo.



EL PRIMER SÁBADO DE CADA MES, NOS ENCONTRARÁS EN EKOMERCADO (GELTOKI, antigua estación de autobuses). Desde El Puesto Viejo trabajamos con profesiones particulares y grupos de consumo en Pamplona. Si quieres más información, la puedes encontrar en www.elpuestoviejo.es o a través de tu correo: comercio@elpuesto Viejo.es.



PUNTOS DE VENTA EN CAPARROSO, 03060, 2 de mayo
Teléfono: 941 11 561 90 890 - ASER 630 041 975
www.elpuesto Viejo.es



@elpuesto Viejo.es





LOS PISTACHOS COMO SUPER ALIMENTO BENEFICIOS DE INCLUIRLOS EN LA DIETA DIARIA

Entre los frutos secos más populares se encuentran los pistachos. Este fruto seco es de los más saludables y nutritivos que puede formar parte de nuestra dieta diaria, ya uno de esos ingredientes que, cuando empezamos a comer, no hay, tramo. En Plus-Plus tenemos pistachos con un toque de sal y una emulsión de diferentes formadas.

BENEFICIOS DE COMER PISTACHOS TODOS LOS DÍAS

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DIABETES. Consumir pistachos contribuye a reducir el glucosa en sangre, gracias a su alto contenido en fibra, grasas saludables y antioxidantes.

CON CARBOHIDRATOS. Si comes pistachos, tendrás algo menos de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, gracias a su alto contenido en ácidos grasos.

Y aún más, está demostrado que el consumo de estos frutos secos favorece la reducción de los niveles de colesterol LDL (el malo) e incrementa el colesterol HDL (el bueno). Solo por eso, ya vale la pena consumirlos a diario. Otro problema a resolver que nos puede pasar factura con la edad es la rigidez arterial, una condición peligrosa que podemos contribuir a prevenir con el consumo de L-arginina de los pistachos.

MEJORA DEL SUEÑO Y LA ALIMENTACIÓN. Los pistachos contienen vitamina E, vitamina B y zinc, tres nutrientes que mejoran la defensa del organismo frente a las infecciones y las inflamaciones. También contienen niacina, un nutriente que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



MEJORA DE LA MEMORIA Y LA ALIMENTACIÓN. Además de la fibra, la proteína es uno de los elementos que más edad avanzada protegen. Los pistachos nos proporcionan ácidos grasos en buena cantidad. Y a nuestro objetivo de reducir peso, los pistachos son un buen aliado porque, además, al tener que pasarnos intentando palmarlos también influye. Todo que el 10% de proteína, encontrándonos en los pistachos una excelente fuente de suministro proteico en aquellos momentos que no comen carne o alimentos de origen animal.

CONTRIBUYENDO A LA VIDA. Los pistachos, además de la vitamina E y B2 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias y a reducir el riesgo de degeneración muscular y los osteoporosis.

CLASIFICACIÓN Y LA MEMORIA. Los pistachos ayudan a mantener la paz en las mejores condiciones y a vivir un momento más tranquilo, gracias a los antioxidantes y la vitamina E que contienen, que además nos ayudan de las acciones de la vida.

CONTRIBUYENDO A LA SALUD. Contribuyen a la alimentación neuronal, al mejorar el procesamiento cognitivo, al mejorar la memoria. Todos estos beneficios se atribuyen a su alto contenido en flavonoides.

¿A qué esperar para probarlos?



TORTITAS VITALDAY DE GALLETAS GULLÓN

Tu tentempié más sano y apetitoso

Gullón Vitalday con su amplia gama de Tortitas Vitalday, presenta una propuesta irresistible para calmar el apetito entre horas de una manera sana y equilibrada, para que no pases de hambre en ningún momento.

Tortitas de leche y chocolate negro en chocolate, Tortitas de Avellana, Tortitas de Avellana y Cereales con Chocolate Negro, Tortitas de Cereales con Chocolate Negro y Cereales, Tortitas de Cereales y Naranja y Cereales con Chocolate Negro y Naranja.

Estas tortitas bajas en calorías están elaboradas con avena, cereal con contenido en proteínas, vitaminas, minerales de calidad y nutrientes mucho más que otros productos similares. Son perfectas para cualquier momento del día.

Todas ellas empaquetadas en cómodas porciones individuales para llevar donde quieras. En todas ellas se especifica claramente todos los datos nutricionales por 100g y por tortita, facilitando el cálculo de la dieta diaria.

¡Un tentempié más sano y apetitoso!



facebook guangalientes

instagram guangalientes

www.gullon.es



TASTE OF AMERICA
THE ORIGINAL AMERICAN SUPERMARKET

GANA TUS ENTRADAS CON
NOSOTROS Y SE DE LOS
PREMIOS EN DISFRUTAR DE

CAZAFANTASMA
CARTAS DE
Adivina el sabor de los premios



EN TODAS NUESTRAS TIENDAS FÍSICAS PODRÁS OPTAR AL AZAROSO
PREMIO DE GANAR ENTRADAS POR LAS COMPRAS SUPERIORES A 30 EUROS
TENDRÁS PRODUCTOS EXCLUSIVOS MÁS OTRAS SORPRENAS EN TODAS
NUESTRAS TIENDAS. ¡TE LAS VAS A PERDER!

MAIXIO

Limpiador universal
en spray para brochas
de maquillaje
y accesorios.

Limpia y desinfecta
de forma fácil y segura.

Tus herramientas
de maquillaje estarán
listas para su uso.



MAIXIO

BRUSH CLEANSER
Limpieza de brochas

200 ml / 6.7 fl.oz.

www.onlinecosmeticos.es

NUEVO LIMPIADOR DE BROCHAS
ya a la venta en www.onlinecosmeticos.es



Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —



de
TEMPORADA

≡ SOMOS ≡
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es