

SEPTIEMBRE 2023

# Men's Health

**TU  
MEJOR  
VERSIÓN**

VIVE 10 AVENTURAS  
LAST MINUTE

HACKEA ASÍ TUS  
HORMONAS

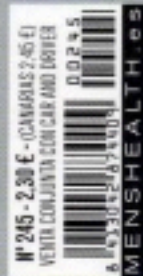
PIERDE 5 KILOS  
SIN HAMBRE

PONTE A PRUEBA  
EL TEST FIT



**INCOMBUSTIBLE**  
**ARNOLD**

SU PASADO • SU INFLUENCIA • SU RUTINA • SU FUTURO





# UN BAÑO A TU SALUD

**ORGANIZA UNA ESCAPADA DIFERENTE, BASADA EN LOS BENEFICIOS DEL AGUA DE MAR, PARA CARGAR PILAS DE CARA AL PRÓXIMO OTOÑO.**  
**POR CRISTINA SÁNCHEZ**

**EL USO DEL AGUA DEL MAR** con fines terapéuticos no es precisamente una novedad. A lo largo de la historia las diferentes civilizaciones han utilizado el agua marina y sus elementos, como algas y lodos, para tratar enfermedades diversas, pero también como fuente de belleza y bienestar. En Francia la tradición en talasoterapia se remonta al siglo XVI, y el XIX fue clave para su desarrollo y cuando se sientan las bases de la talasoterapia moderna. Localidades como San Juan de Luz, Biarritz o Bayona se convirtieron en auténticas ciudades balnearias, y en una de ellas, Arcachon, surgió el término 'talasoterapia', acuñado en 1867 por el doctor de La Bonnardière. En España, en 1966, el doctor Joaquín

Farnós Gauchía se asoció con emprendedores del país vecino para inaugurar un centro de termalismo y rehabilitación en Benicàssim, precursor del actual Palasiet Thalasso Clinic & Hotel. Desde entonces la salud y el bienestar se dan la mano en un centro cuya filosofía se asienta en cinco pilares: el beneficio de las propiedades naturales del agua de mar, los beneficios de una alimentación equilibrada, la actividad física, los tratamientos especializados y supervisados por profesionales médicos y el equilibrio emocional. Aunque la especialidad de Palasiet son los programas de pérdida de peso, con estancias de 7, 10, 14 o 21 noches, hay opciones variadas, incluso una escapada de bienestar, para acercarse a su benéfica filosofía. 🌊



## ELIGE TU TRATAMIENTO

### PÉRDIDA DE PESO

► "La diferencia con cualquier otro centro es que aquí trabajamos de forma multidisciplinar. De nada sirve que sigas una dieta y te mates de hambre si luego no haces ejercicio...", nos comenta Irene Domínguez, tecnóloga de alimentos y responsable del departamento de Nutrición en Palasiet. El programa, que puede durar entre 7 y 21 días, tiene como objetivo perder peso y volumen, realizar cambios positivos en el estilo de vida y desarrollar una rutina eficaz de mantenimiento ya en casa, para aumentar el bienestar físico y mental.

### TALASOTERAPÉUTICO

► Para tratar, entre otras, las afecciones reumáticas como la artrosis, la osteoporosis y la fibromialgia, la talasoterapia también mejora lesiones y dolores de espalda. En el centro termal podrás disfrutar del circuito biomarino: un recorrido de cerca de hora y media en una piscina termal de agua de mar a 36 °C, que combina camas de agua, chorros, sauna, baño turco, jacuzzi... El recorrido flebítico se completa en 15 minutos en una piscina de agua de mar a 25 °C, que cubre hasta las caderas, para mejorar la circulación sanguínea.

### ANTIÉSTRÉS Y RELAJACIÓN

► El objetivo de este programa es el cambio de los hábitos que causan el estrés. Para ello se seleccionan diferentes actividades y técnicas que permiten descansar y alcanzar el equilibrio interior y aprender a gestionar situaciones estresantes de forma eficaz. "Mediante el acompañamiento de los diferentes profesionales se evidencia una mejora en nuestro bienestar. Te sacamos de tu rutina habitual y abrimos una ventana que también mira hacia dentro", comenta Lourdes Ramón, orientadora de Palasiet, sobre la dinámica del centro.

### PLAN DETOX

► Para conseguir una depuración total, un cuerpo descansado y un perfecto equilibrio mental, porque, como dice la doctora Mar Añó, especialista en medicina integrativa, "la salud es cuidar el cuerpo, cómo nos nutrimos y cómo nos movemos, pero también tenemos que cuidar esa parte emocional, espiritual. Trabajamos a la persona en su conjunto". Para estimular el equilibrio fisiológico, el objetivo es eliminar toxinas, depurar el organismo, reforzar el sistema inmunitario, reducir los niveles de metales pesados y el estrés oxidativo.

