

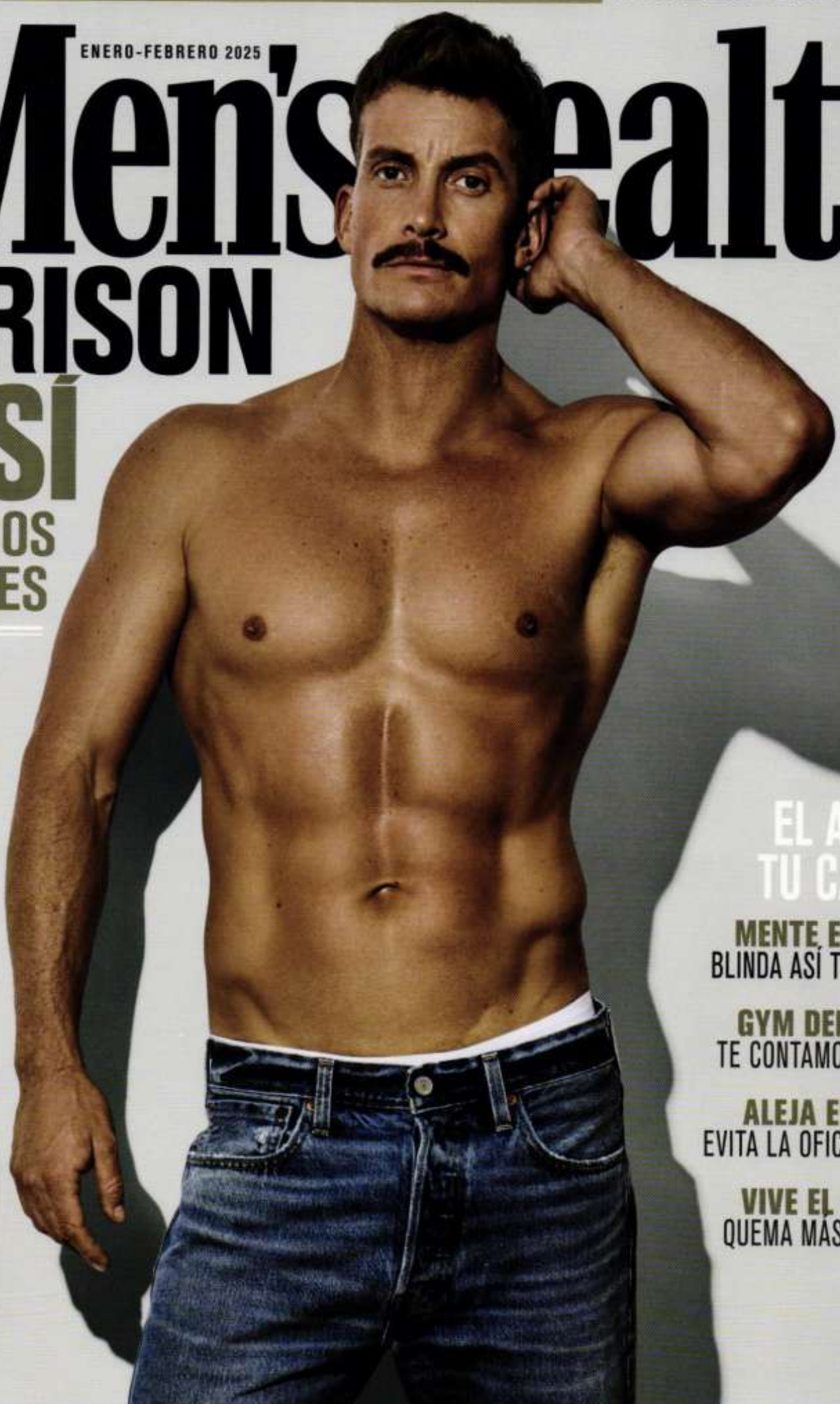
ESPECIAL RETO MEN'S HEALTH VÍVELO EN 2025

ENERO-FEBRERO 2025

Men's Health

GRISON

ASÍ EN DOS MESES



EL AÑO DE
TU CAMBIO

MENTE EN FORMA
BLINDA ASÍ TU CEREBRO

GYM DEL FUTURO
TE CONTAMOS CÓMO ES

ALEJA EL ESTRÉS
EVITA LA OFICINA TÓXICA

VIVE EL RUNNING
QUEMA MÁS EN MENOS

Nº 259 - 3,95 € - (CANARIAS 4,10 €)



MENSHEALTH.es

WARM
UP



ESCAPADA DE BIENESTAR

Invierno mediterráneo

Días de autocuidado y puesta a punto con el agua de mar a 35 °C en un entorno único. **POR IVÁN IGLESIAS**

OLVIDA LA DIETA

► "Tenemos un programa para perder peso de una o varias semanas, pero aquí nadie hace dieta, odio la palabra dieta", me asegura Paula Valiente, la nutricionista de Palasiet Thalasso Clinic & Hotel. Por el restaurante Natural desfilan platos con alcachofas, tirabeques, setas, pollo, cordero, naranjas... todo mediterráneo y de temporada. El primer día fijan mi menú dándole mucha importancia al desayuno consciente, las proporciones y los alimentos antiinflamatorios. El último día me preguntan: "¿Qué harás en casa?".

DOMINA EL CORTISOL

► ¿Has sentido alguna vez que te estresa quitarte el estrés? Yo sí. Controlar el cortisol no es algo rápido, requiere su propio método. Me invitan a rellenar una agenda consciente donde registro mi proceso. Aunque estoy con mi pareja, en el centro prefieren que viva mi estancia en soledad, con un componente de autoconocimiento.

REFUERZA TUS MÚSCULOS

► Entreno 5 días a la semana (3 musculación y 2 running), pero nunca he tenido tantas agujetas al día siguiente como tras una sesión con Quica Becerra. Todo un ejemplo de cómo envejecer en plena forma, esta monitora de estiramientos de cadenas musculares consiguió en apenas una hora que mi espalda volviera a su sitio... con respiración y pelotas desinfladas.

PONTE GUAPO

► "¿Sabes que Kipchoge sonríe cuando le quedan los últimos kilómetros de una maratón?". La coordinadora de estética, Manuela Auñón, me pone sobre la pista de la conexión del cerebro y los músculos. Puedo forzar una sonrisa para afrontar los momentos de máximo esfuerzo, pero también usar la tricología para recuperar mi salud capilar o solucionar el bruxismo gracias al bótox. Y también drenar mi cuerpo con tratamientos de cabina o iluminar la piel de mi rostro con las vitaminas del doctor Juan Ricard. ☘

