



46

CUERPO

EN FORMA

PÍLDORAS



## LUGARES EN LOS QUE RELAJARSE

### The Spa Kitchen

Con servicio para llevar a casa (y no es un restaurante). Este nuevo centro de belleza, en Barcelona, ofrece todos sus tratamientos a domicilio: para rostro, cuerpo y uñas. Si tiene tiempo de acercarse al local comprobará que el ambiente del spa es como un tratamiento más: invita al relax. La decoración es obra de la interiorista

**Barbara Aurell**

[thespakitchen.com](http://thespakitchen.com)

### Hotel Ar Golf

**Almerimar**  
Respondiendo al principio de que para estar bien por fuera hay que estarlo por dentro, este hotel, situado en la costa de Almería, ha inaugurado las *Body and Soul Journeys*. Se trata de programas que incluyen rituales holísticos, envolturas, sesiones de relajación, fitness... en función de sus necesidades.

[almerimar-resort.com](http://almerimar-resort.com)

### ¿FATIGA MUSCULAR? APLÍQUESE MENTOL

La subida de las temperaturas hace que el deporte mañanero se dispare. Y es que según un estudio de la Universidad de Appalachian (EE UU), el ejercicio a primera hora mejora la calidad del sueño. Si no está habituado a la práctica deportiva aumente la intensidad de forma progresiva para evitar sobrecargas e inflamaciones musculares. Si es tarde para la advertencia consulte a un especialista y pruebe a masajear la zona con lociones que contenga mentol. Según un estudio publicado en 'The International Journal of Sports Physical Therapy', la aplicación tópica de este ingrediente conlleva una disminución del flujo sanguíneo en la zona, lo que dificulta que esta se inflame. Crema de masaje muscular Fisiso, de Colnatur (5,45 €).



Extraflexibles.  
Go Flex Walk (79 €),  
de Skechers.

Según el osteópata Raúl Guzmán, caminar descalzo unas horas beneficia a las articulaciones (que recuperan la alineación tras la presión del calzado); y si se hace en la playa masajea y relaja los músculos