

ANATOMÍA DE LAS TORSIONES: ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA

yoga

JOURNAL

Deja
que entre
la alegría

equilibra
**CUERPO
& MENTE**

Los 5 elementos
del yoga

10
POSTURAS
PARA PONERTE
EN FORMA

Descubre
el eneagrama
y saca lo mejor de ti

+
ESPECIAS
5 FORMAS
DE POTENCIAR
TUS DEFENSAS

Sabiduría
de la India

**16 LUGARES IMPRESIONANTES
PARA PRACTICAR**



N.º 35 - 3,91 € - Contenido en español 4,95 €
Precio con IVA

Om

21 de junio Día Internacional del Yoga

Proclamado por las Naciones Unidas en 2014, este día es para celebrar y concienciar sobre los beneficios de esta práctica.

La embajada de la India en España ya está organizando el evento oficial, con una semana llena de encuentros, talleres y concentraciones multitudinarias. El acto principal será el domingo 18 de mayo a las 10:00 en la plaza Sanchez Bustillo, de Madrid.

Entérate de todo lo que va a pasar en daiinternacionaldeyoga-madrid.es



No todas somos iguales. Escucha tu cuerpo... y que nada te frene

Sobre la práctica de yoga en la menstruación hay muchas opiniones. Algunas restrictivas, otras que dicen todo lo contrario, otras que limitan algunas posturas... en realidad la clave está en ti, en cómo te sientas.

En **Femintimate**, especialistas en salud íntima de la mujer, nos explican que las culpables de todo esto son las hormonas que se producen en los ovarios (los estrógenos y las progesteronas) fundamentales para la fertilidad femenina pero que también participan en un gran número de funciones, como en el metabolismo de los huesos, los músculos y la piel.

Durante la ovulación: se incrementa la temperatura muscular y la testosterona, la mujer tiene energía por lo que se puede realizar actividad física intensa sin problema.

Con el síndrome premenstrual: es un buen momento para el ejercicio aeróbico como carrera suave o bicicleta.

Durante el período: hay que escuchar al cuerpo, hay mujeres que en los primeros días se sienten cansadas y prefieren no hacer deporte pero otras están llenas de energía y apuestan por una actividad con cargas ligeras.

Después de la menstruación: aumentan los niveles de energía y es un buen momento para un entrenamiento de fuerza.

Decidas moverte más o no, existe un sistema de higiene íntima que no te frena: **la copa menstrual Eve**. Se trata de un recipiente de silicona hipoalérgica que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo. Se puede usar en cualquier situación. Esta solución ecológica no genera riesgos para la salud, se lava con agua y jabón neutro, y dura hasta 10 años.

Más información en: femintimate.com



Kilosout: la dieta que te acompaña

Literalmente, el equipo de kilosout está siempre contigo en todo momento, desde que empiezas y todo son dudas sobre qué comer hasta cuando tu fuerza de voluntad debilita. Una llamada, un whatsapp, un mail... y allí están.

Como también están cada semana en reuniones grupales donde se comparten más que experiencias. Se trata de un método que combina el aprendizaje de hábitos nutricionales cimentados en la dieta mediterránea, con la psicología y la motivación, y con un apoyo constante online, personal y grupal.

Entra en www.kilosoutplan.com y descúbrela.

