

SALUD Y BELLEZA :

PUESTA A PUNTO DEL MES

LA BASE DE NUESTRA SALUD: ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

Una correcta alimentación, aplicando bien el término, es decir: ingerir los alimentos que le aporten al organismo lo que necesita para funcionar al máximo, es ideal para mantener una buena salud. Un cuerpo mal alimentado, sea por exceso o falta de nutrientes, nunca va a estar saludable, y menos aun si habitualmente se ingieren comidas que en lugar de alimentarlo le causen daño o efectos tóxicos.

Practicar ejercicio con moderación, adecuado al nivel físico de cada persona, de la manera apropiada y sin esfuerzos peligrosos se traduce en bienestar físico, debido a que fortalece los músculos y huesos, mejora la respiración, la circulación de la sangre y la capacidad de las células de regenerarse. Las personas que realizan deporte tienen un sistema inmune más eficiente y se recuperan con mayor facilidad de los traumas y accidentes.

La actividad física puede solucionar muchos más problemas que un simple medicamento, y su uso terapéutico es asombrosamente efectivo.

Arantxa Santos, Gerente

IDEAL FORM 3000, Instituto Oficial Power Plate Valencia
Fuencaliente 10 bajo Tf.96 330 69 22



INVESTIGACIÓN DERMATOLÓGICA AVANZADA

El Centro Médico Estético Desirée incorpora a sus tratamientos la firma dermatológica ID'UP, líder en innovación mundial de tratamientos de renovación celular destinados a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel. Las últimas tendencias en sistemas de peeling, rellenos de ácido hialurónico, LEDs y terapia fotodinámica. Métodos no invasivos, para todos los fototipos de piel y durante todo el año.

En Desirée encontrarás los tratamientos dermatológicos más indicados para el envejecimiento, arrugas, manchas (melasma), acné activo, poro dilatado, flacidez, redensificación y nutrición de la piel.

Centro Estético: GV Marqués del Turia, 20. Pta. 1
Tel. 96 395 26 05

Centro Médico: GV Marqués del Turia, 20. 4º Pta. 10.
Tel. 96 395 00 00



ESTA PRIMAVERA, EL GIMNASIO DE L'ART TE AYUDA A LEVANTAR ESE CULO!

Para conseguir una figura bonita, no hay ninguna necesidad de pasar hambre, ni tampoco hace falta ser una deportista de élite. Con los programas especializados de entrenamiento que el gimnasio de l'Art acaba de poner en marcha te resultará fácil lucir un cuerpo espectacular sin dañar la salud.

Los BONOS MULTIACTIVADES son la nueva propuesta del centro femenino de l'Art, éstos se presentan en forma de entrenamiento personal y combinan las técnicas que ofrecen mejores y más rápidos resultados: La plataforma vibratoria, el fitness y el pilates.

Existen varios tipos de bonos, adaptados a tus necesidades y objetivos (Bono quema-calorías, Bono tonificación y Bono Anticelulítico). Además, con cada bono disfrutarás de un regalo que ayude con tu entrenamiento. Podrás elegir entre diversos tratamientos como la cavitación, masaje descontracturante, masaje anticelulítico, reafirmante...

Bonos multiactividades, una combinación de servicios estéticos y de salud perfecta para lograr unos glúteos firmes, un vientre plano y fortalecido y unas piernas perfectamente tonificadas para lucirlas esta primavera. Gimnasio Femenino De L'art. Grabador Esteve 12 - Tel. 96 352 79 65

