

El consejo más importante

La celulitis no es una enfermedad, es una característica del organismo femenino. Lo que sí que puede llegar a afectar negativamente a tu salud es la obsesión por eliminarla. Con estos consejos, seguro que mejora el aspecto de tus piernas y caderas, pero lo más importante es que aprendas a disfrutar de tu cuerpo y descubras que puedes tener unas piernas dignas de admiración, aunque tengas un poco de piel de naranja. No te obsesiones, entrena, aliméntate correctamente, busca tratamientos adecuados... y disfruta de tu cuerpo de mujer.

CELLULASE CRACKLING

Nueva ayuda contra la celulitis

Un nuevo producto de venta en farmacias que incorpora tecnología "crackling", que estimula la microcirculación y permite la penetración de los activos a las capas más profundas de la piel, incrementando la lipólisis o ruptura de grasas gracias a la acción combinada de fosfolípidos y cafeína. Se presenta en una espuma "crujiente" con efecto frescor inmediato.

24,95 € / 150 ml



ASICS GT-2150 DE MUJER

Las zapatillas que tienen en cuenta tu ciclo

Diseñada especialmente para nosotras, tienen una construcción diferente en la zona del talón y el tendón de Aquiles para adaptarse a nuestro hueso calcáneo, que está en distinta posición que el de los hombres. La altura del empeine también es diferente, pero en las Asics GT-2150 destaca sobre todo el sistema Trusstic, consistente en una suela de TPU colocada en la media suela para dar soporte a la zona media del pie. Se trata de un sistema totalmente específico para mujer, que deja un poco de espacio entre el TPU (lo han llamado Space Trusstic) y la media suela, para recoger mejor la zona media y el arco del pie durante los días de menstruación, en los que están los ligamentos más blandos y por tanto el arco más bajo. Como resultado, las Asics GT-2150 son unas verdaderas zapatillas antilesiones.



120 €

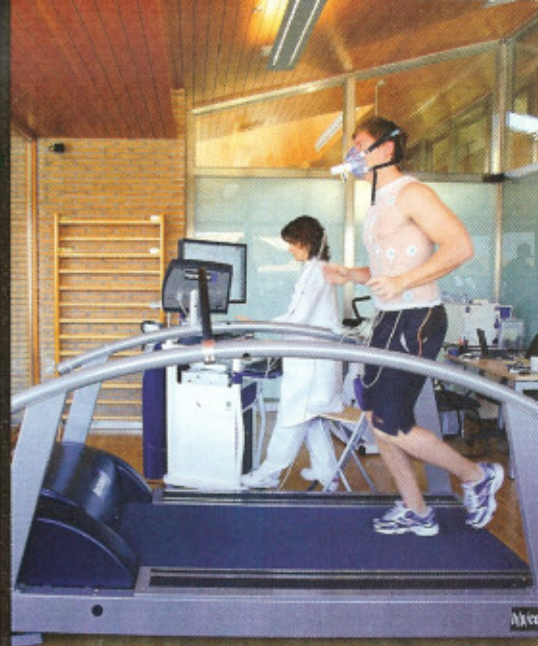
GOGIRL... ¡Y NO TE SIENTES!

Encontrar un baño "en condiciones" antes o después de las carreras resulta una misión imposible. Ahora puedes hacerlo de pie y discretamente, como ellos, gracias a este ingenioso dispositivo urinario para mujeres fabricado en silicona de calidad médica hipoalérgica que puedes reutilizar tantas veces como necesites. Se vende en un envase compacto (realmente pequeño), para que puedas llevarlo en el bolso o en cualquier bolsillo, en el que encontrarás también dos pañuelos higiénicos y una bolsa de plástico biodegradable.



11,90 €

www.go-girl.es



Centro de Medicina
del Deporte, OHP

CONÓCETE MEJOR PARA RENDIR MÁS

- Pruebas de esfuerzo con análisis de gases
- Test de lactato y control del entrenamiento
- Prevención y tratamiento de lesiones deportivas
- Análisis de las presiones plantares
- Prescripción de ayudas ergogénicas y control de la alimentación

Reebok Sports Club Madrid

Tel. 914 26 05 07

Reebok Sports Club La Finca

Tel. 917 99 70 84

www.reebokclub.com

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE

Reebok
SPORTS CLUB