

Beauty & Wellness

TRATAMIENTOS PROFESIONALES DE ESTÉTICA



GERMAINE DE CAPUCCINI

EXCEL THERAPY O₂
POLLUTION DEFENSE

EMPOWER YOUR SKIN
SAFE TODAY YOUNG TOMORROW



Localiza tu Centro más cercano en: www.germaine-de-capuccini.com



NUEVA
APERTURA

GERMAINE DE CAPUCCINI INSTITUTE
BARCELONA

C/ Mallorca, 81

#GermaineDeCapuccini
@germaine_esp

Oro en tu piel

Para una máxima luminosidad en la piel apuesta por un tratamiento de Oro de 24k que se pueda hacer penetrar.

Silvia Oliete
Fundadora y directora de Blauceldona
934 533 813



Blauceldona pone Oro de 24k en tu piel para aportar una luminosidad extrema de la mano de Mimi Luzon, una facialista de Tel Aviv. El uso del oro se ha convertido en muy popular dentro del mundo de la cosmética aunque sus beneficios para la piel se conocen desde los tiempos de la misma Cleopatra. Un aspecto

más juvenil, mejora de la elasticidad, una reducción de las arrugas y el aspecto luminoso son algunos de los beneficios del oro en la piel más reconocidos. Los iones dentro del oro también ayudan a estimular la renovación celular, a mejorar la circulación de la sangre que supone un mejor metabolismo para una piel más saludable. El uso de oro tam-

bién reduce la sequedad, ralentiza la disminución natural de la producción de colágeno y ayuda a tratar las infecciones de la piel y el acné.

Desmaquillamos la piel, hacemos una exfoliación a base de diferentes ácidos para dejarla preparada para realizar nuestro masaje Lifting by Silvia Oliete con una mascarilla lif-

ting y antiarrugas llamada cindere-lla. Después del masaje aplicamos la mascarilla de oro, que dejaremos en la piel durante 10 minutos mientras hacemos un masaje de brazos y manos para hacer de la relajación una experiencia. Luego hacemos penetrar la mascarilla para que todas las partículas de oro las absorba la piel.

El resultado es una piel super hidratada, un lifting sin cirugía gracias a los principios activos del Oro. El protocolo ha cautivado a las bellezas más exigentes gracias a sus espectaculares resultados: proporciona un bienestar inmediato a la piel que desde el primer momento aparece más descansada, luminosa, rejuvenecida e hidratada; además de tratar el enrojecimiento y las pequeñas líneas de expresión, aportando un tono uniforme al rostro.

Blauceldona
Tratamientos
Natura Bissé y Valmont

Bed

Provenza 163 bis. Barcelona
934 533 813 | www.blauceldona.com

La mascarilla Pure Gold contiene activos como la coenzima Q10, ácido hialurónico y activos que renuevan la actividad celular, mejoran el tono de la piel y su textura y péptidos que ayudan a reducir las arrugas y a relajar las tensiones en las zonas más conflictivas del rostro. Hay que añadir también el ácido hialurónico y el extracto de melocotón para un extra de hidratación y brillo. ●

¿Qué actividad física es mejor para ti?

Aquí tienes un abanico de opciones para que elijas la actividad física que mejor se adapta a ti.

Alejandro Marcet
Entrenador personal en Barcelona
699 475 168 | alejandro@personalwintraining.com

Se acabó el verano y efectivamente nos hemos pasado otra vez: Paellas, helados... y lo peor de todo, cero actividad física. Ante este panorama, a muchos nos entran las prisas por recuperar la forma cuanto

antes, pero ¿cuál es la mejor actividad para recuperar la forma? Como en la vida, todo tiene sus pros y sus contras, y dependerá de tu objetivo, pero la decisión final es tuya.

¿Con cuál te quedarías? ●

Alejandro Marcet
Entrenador personal
en Barcelona

Alejandro Marcet
PERSONAL WIN TRAINING

www.personalwintraining.com
Personal win training
alejandro_pwt

ACTIVIDAD	IDEAL PARA PERSONAS	OBJETIVOS ALCANZABLES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
ENTRENADOR PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Tranquilas Nerviosas Desmotivadas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Ganar masa muscular Ponerse en forma Preparar una prueba específica Definición Mejorar problemas articulares Equilibrio muscular 	<ul style="list-style-type: none"> Mejores resultados en menos tiempo Muy versátil para cualquier objetivo 100% adaptada a las necesidades de la persona El riesgo de lesión es muy bajo Horario y lugar de la actividad flexible a las necesidades personales Clases amenas y divertidas Mejora de la coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las ventajas están ligadas a encontrar un buen profesional. Es recomendable pedir unas credenciales mínimas, como por ejemplo, número de colegiado (lo que conlleva que por lo menos tiene alguna titulación y es autónomo). Debemos desconfiar de aquellos que NO nos hacen ninguna valoración inicial El precio puede ser un inconveniente ya que será más caro que otras actividades
CROSSFIT	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Nerviosas Desmotivadas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Ponerse en forma Definición 	<ul style="list-style-type: none"> Si os gusta el entrenamiento interválico es muy motivador y engancha Los progresos llegan y la autosuperación es muy visible ya que podremos hacer más repeticiones, levantar más peso y hacer ejercicios que antes no podíamos Más fuerza y más resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> El riesgo de lesión es alto Poca adaptación del ejercicio a la persona Limitación de espacio. Se suele necesitar un box de crossfit Riesgo de descompensación de cadenas musculares El precio es bastante más alto que el de un gimnasio
RUTINA DE GIMNASIO	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Tranquilas Nerviosas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Ganar masa muscular Ponerse en forma Definición Mejorar los problemas articulares Equilibrio muscular 	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento versátil útil para conseguir distintos objetivos El riesgo de lesión es muy bajo, ya que las máquinas limitan el movimiento Horario flexible Es quizás la opción más económica 	<ul style="list-style-type: none"> Puede resultar monótono y aburrido Aunque la rutina está enfocada a un objetivo, no está adaptada al 100% a la persona Mucha masificación de gente a ciertas horas Riesgo de desmotivación
CLASES COLECTIVAS DE GIMNASIO (TBC, Batuka, body pumb)	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Nerviosas Desmotivadas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Ponerse en forma Divertirse Definición 	<ul style="list-style-type: none"> Son muy motivadoras Gran variedad de actividades Los resultados son buenos si se es constante en principiantes Al estar integradas dentro del gimnasio es de las opciones más económicas 	<ul style="list-style-type: none"> No son adaptadas y el nivel es aleatorio Hay cierto riesgo de lesión La motivación depende mucho del técnico Los horarios no son flexibles Mucha masificación de gente a ciertas horas Puede llevar a descompensaciones musculares
CLASES DE ARTES MARCIALES (Karate, mugendo, kick boxing)	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Tranquilas Nerviosas Desmotivadas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Divertirse Ponerse en forma Definición Ganar flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Muy motivadoras Se queman muchas calorías Ayuda a mejorar confianza y autoestima Ayuda a sacar tensión acumulada Mejora de la coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> El nivel de la clase no siempre está adaptado Riesgo de lesión medio Horarios no flexibles Puede llevar a descompensaciones musculares
YOGA	<ul style="list-style-type: none"> Tranquilas Dinámicas 	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrio Muscular. Mejorar problemas articulares. Mejora flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Muy bueno para el equilibrio del cuerpo y corrección postural Mejora de movilidad y flexibilidad Riesgo de lesión muy bajo Ayuda a eliminar el estrés Mejora de la respiración Ayuda a eliminar dolores musculares 	<ul style="list-style-type: none"> Muy limitado para el trabajo de resistencia, tonificación y mejora de la condición física de todo el cuerpo Puede resultar monótono y aburrido ya que los movimientos suelen ser los mismos No está del todo adaptado a la persona
RUNNING	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas Nerviosas 	<ul style="list-style-type: none"> Perder peso Ponerse en forma Preparar una prueba específica 	<ul style="list-style-type: none"> No requiere ni material ni espacio ni está limitado a un horario Ideal para perder peso y ganar resistencia y capacidad pulmonar Muy bueno para eliminar el estrés 	<ul style="list-style-type: none"> Riesgo de lesión alto Problemas cardíacos si excedemos la dosis Puede llevar a descompensaciones musculares No hay ningún control y sería adecuado el asesoramiento de un profesional