



ADIDAS Camiseta de manga corta (59,95 €) y 'shorts' (49,95 €).

top
ELLE



PRUÉBALO

Los seguidores del 'paleotraining' ya se cuentan por miles. ¿Sabes en qué consiste esta nueva disciplina deportiva?

TÉCNICA Combina más de 200 funciones motrices del ser humano para descubrir las habilidades que le son innatas. Existen diferentes niveles de intensidad y más de 100 sesiones distintas.

OBJETIVO Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica, corregir la postura y reducir el estrés. Todo ello se logra en sesiones cortas, que minimizan el riesgo de sufrir lesiones.

DÓNDE En la Sala Paleo de Barcelona (tel. 932 50 69 62; www.paleobarcelona.com).

FIT NOTES



Lectura obligada

Un viaje que parte del ámbito de la comida, el cuidado personal y la consciencia global, con la salud como destino. Es 'Yoga en la cocina', de Zaira Leal (Urano, 19,95 €).

3, 2, 1... SPLASH!

Ha llegado el momento de que te SUMERJAS en las disciplinas más efectivas para lucir cuerpaço.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO



PARA SOCIOS

Pilates, boxeo, las mejores máquinas de 'technogym'... Club Fajador es uno de los espacios de entrenamiento más exclusivos de la capital (General Orúa, 47, Madrid).

EN FORMA BAJO EL SOL

AQUAGYM

En la piscina, tus músculos se tonificarán más rápido por la resistencia que ejerce el agua.



- OYSHO** Traje de baño con 'print' tropical (29,99 €).
- POLAROID** Gafas de sol.

PADEL SURF

Presumirás de equilibrio y de abdominales de acero tras varias sesiones sobre la tabla.



- ALBUS LUMEN** Sombrero (347 €).
- DOLORES CORTÉS** Biquini en color negro (120 €).

NATACIÓN

Una de las disciplinas que los expertos recomiendan más para la espalda. ¡A braccear!



- BE+ BY ETAM** Bañador tricolor.
- ECRAN** Bruma protectora 'Sunnique Sport Aqua'.

SURF

Además de hacer deporte, tendrás momentos de tranquilidad entre ola y ola.



- DECATHLON OLAIAN** Traje de baño negro (17,99 €).
- DECATHLON OLAIAN** Tabla (119,99 €).