

# Salud y Belleza

El Mirador  
SUPLEMENTO Digital



- Opciones revitalizantes para el cuerpo

- ¿Qué es *Figurella*?



Vivir sin tiempo



# Vivir sin tiempo

Vivimos en una sociedad donde el tiempo nunca es suficiente, el día de 24 horas no alcanza para hacer la infinidad de cosas que hay que hacer. El clásico horario de oficina desapareció. Son pocos los que se van a las 18 horas y vuelven a trabajar a las 9 horas del día siguiente. Por lo general o se quedan después de hora, o se llevan el trabajo a las casas.



Sumando al trabajo, están los quehaceres de la casa, familia, amigos, trámites personales, visitas al médico, estudios. Ni hablar de quienes son padres y madres, además deben ocuparse de los chicos, llevarlos, traerlos, ayudarlos con los deberes. Por supuesto que también comer, dormir, y tener tiempo para uno.

Además prevalece el estar enchufados las 24 horas, las nuevas tecnologías hacen que donde sea que uno este, siempre este conectado, el mail, facebook, twitter, skype, mensajería instantánea, nunca se termina. Resultado: consecuencias en el cuerpo. Aumenta los problemas de salud, las enfermedades crónicas, la obesidad y el sobrepeso. Prevalece el sedentarismo, la inactividad física y una alimentación chatarra, a las apuradas.

## Datos estadísticos

La inactividad física se incrementó significativamente, al pasar del 46,2 por ciento en 2005 al 54,9 el año pasado. Respecto de la alimentación, el muestreo indicó que sólo el 4,8 por ciento consume diariamente cinco porciones de frutas y verduras, mientras que el 25,4 por ciento agrega siempre sal a las comidas.

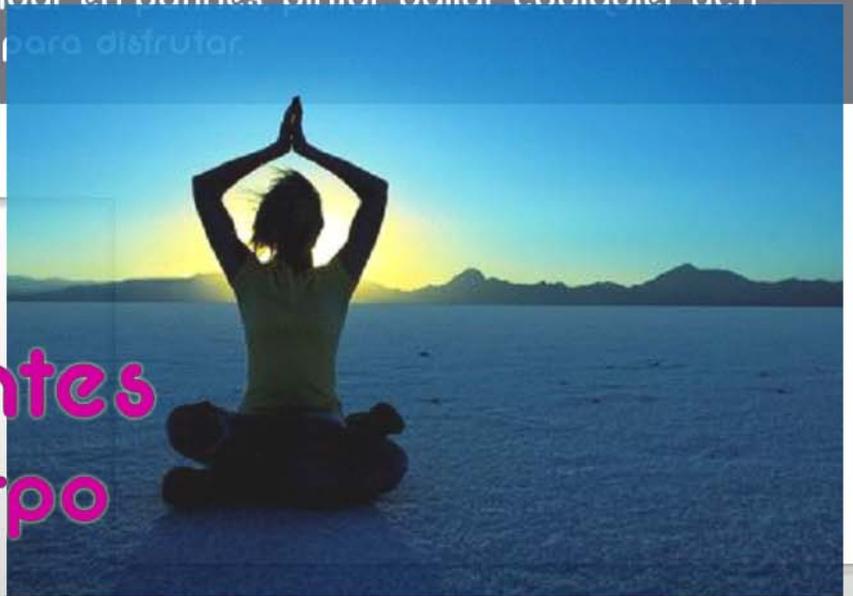
## Recomendaciones

- Realizar actividad física. Caminar al menos 30 minutos diarios la mayor cantidad de días posibles a la semana. Cualquier actividad moderada, como moverse, bailar, pasear al perro, lavar el auto u otra acción que incluya movimiento, disminuye el riesgo cardiovascular.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para evitar las afecciones del corazón se deben ingerir por lo menos cinco porciones al día (en Argentina sólo lo hace el 4,8 por ciento de los habitantes).

La mente y el cuerpo necesitan un descanso. Hay demasiada saturación en todo los aspectos, sobreinformación, saturación corporal, saturación mental. La rapidez de los cambios, la vida líquida de hoy, todo es desechable, todo se renueva. Hay una crisis de los sentidos, la gente está bloqueada y se siente vacía dado que se olvida del mundo sensible. Por ende nunca hay satisfacción ni goce, todo es quiero, quiero, quiero, demasiada expectativa por lo que viene y nunca se disfruta el momento, el día a día. Las consecuencias, el stress y el agotamiento mental y físico.

Es hora de que junto con las responsabilidades y las obligaciones se empiece a disfrutar. Aunque sea media hora, una hora, lo que cada uno pueda, pero que busque su espacio para relajarse, distenderse, divertirse y lo más importante desenchufarse. Puede ser un curso de cocina, una clase de canto, una clase de yoga, meditar, correr, andar en patines, pintar, bailar, cualquier actividad que sea para uno mismo, para disfrutar.

## Opciones revitalizantes para el cuerpo



Hoy en día además del clásico gimnasio, los aparatos y las clases de localizada hay un mercado mucho más amplio que ofrece una gran variedad de alternativas.

Para las que les gusta moverse: clases de baile, boxeo, telas, salir a correr, patinar, andar en bicicleta, nadar, taekwondo, artes marciales  
Para las que tienen poco tiempo: Cada vez se están poniendo más de moda métodos que llevan menos tiempo pero cuyos resultados son iguales o mejores para el cuerpo. Figurella, Curves, Iobella, PowerPlate, Slim, pilates, Body Wrap.

Para las que quieren relajar la mente y el cuerpo: elongación, yoga, meditación, chi-khun.

Para las que prefieren tratamientos de belleza: tratamientos faciales y corporales. Mesoterapia, presoterapia, drenajes linfáticos, electrodos, bandas térmicas, electroterapia, completo circuito de aguas (Sauna, Ducha Escocesa, Jacuzzi, Baño Finlandés). Para ello la mejor opción son los Spas.

# ¿Qué es Figurella?

Figurella es una empresa líder en la industria de la estética. Brinda un tratamiento de modelación corporal que es natural, no es invasivo y a su vez es saludable para el cuerpo. Es un método personalizado según las necesidades y las capacidades de cada persona. Se realiza un análisis de la figura en una entrevista sin cargo y en función de la situación de cada una se arma un Plan Figurella adecuado que consta de treinta minutos de movimientos localizados en una cápsula térmica entre 36° y 40° y quince minutos de oxigenoterapia. Como complemento se pueden realizar sesiones de presoterapia y también se ofrece un asesoramiento nutricional y la opción de hacer drenajes linfáticos. Con el Método Figurella: Reducirás la adiposidad localizada, Disminuirá tu celulitis, Aumentarás la tonicidad muscular, Mejorarás la circulación sanguínea. Te ayudará a evitar la retención de líquidos.

Para más información entrá a [www.figurella.com.ar](http://www.figurella.com.ar) .



## Figurella

