

Si quiere librarse de algunos kilos, no tarde. La grasa "se enquist". Pág. 10

LA REVISTA DEL BIENESTAR DE EL PAÍS

Nº 47 MAYO WWW.BUENAVIDA.ES

2,5€

GRATIS CON EL PAÍS
SOLO EL SABADO
12 DE MAYO

BUENAVIDA

1
NUTRICIÓN
ACRILAMIDA: EL TÓXICO DEL CAFÉ Y LAS PATATAS FRITAS

que, probablemente, le dé indigestión antes que cáncer.

2
MENTE
SU FACEBOOK ESTÁ HACIENDO QUE SEA INFIEL.

Y solo con mirar fotos antiguas...

3
ENTORNO
CHINA QUIERE SER LA PRIMERA CIVILIZACIÓN VERDE.

Así pretenden limpiar el cielo más sucio del planeta.



Especial
BELLEZA
GASTAMOS 640 MILLONES DE EUROS AL AÑO EN CUIDARNOS LA CARA.

**TRATAMIENTOS
QUE HACEN LO QUE
DICEN**

Agujas, láseres, aparatos, cosméticos...

*Advertencia:
sin hidratación,
no funciona nada.*



“En esta disciplina no se busca la típica *tableta de chocolate*, sino un abdomen fuerte y largo, así como una cintura estrecha y torneada”.

—Zaira Leal, profesora de bowspring—

¿DEPORTE PARA EL DOLOR DE ESPALDA?

Los creadores del bowspring aseguran que afiliarse a esta postura alivia el dolor de espalda. Los expertos recuerdan que cuando el lumbago *aprieta* no hay que apartar el ejercicio, sino todo lo contrario. Natación y bicicleta también ayudarán, así como reposar lo mínimo (salvo en casos de dolor muy agudo) y tomar un relajante muscular (más eficaces que antiinflamatorios y analgésicos).

Yoga sin esterilla.

EL 'BOWSPRING' ES UN SISTEMA DE ALINEACIÓN DEL CUERPO QUE TRABAJA LUMBARES, ABDOMEN Y GLÚTEOS. SUS CREADORES LO DEFINEN COMO LA POSTURA PROPIA DE ALTOS EJECUTIVOS Y DEPORTISTAS DE ÉXITO.

por Ana G. Moreno

Con el yoga, aprendimos a sentarnos (bendita postura del loto). Con pilates, ganamos fortaleza en la columna vertebral. Y con los ejercicios funcionales, ese minimalismo del *fitness*, nos ahorramos un dineral en mancuernas y demás aparataje. Pues bien: hay quien ha mezclado todo esto en una sola disciplina, el bowspring de Sridavia, una plantilla postural en forma de S, que comienza en la parte trasera de la cadera y sigue hacia arriba por toda la columna hasta la parte superior de la cabeza. Una vez que se aprende a replicar (en España ya existen academias específicas que lo enseñan por 15 euros la sesión), se puede poner en práctica en cualquier faceta de la vida, en la sala de musculación del gimnasio o durante una conversación de pasillo.

John Friend, creador de esta revolución postural oriunda de Denver (Estados Unidos) y yogui empedernido, enumera sus beneficios físicos: “Restaura la curvatura natural del cuerpo, adelgaza, eleva los glúteos, afina la cintura y confiere fuerza”. Según la academia Global Bowspring, en un mes ya se ven los resultados. También los mentales: “Fomenta el autoconocimiento y ayuda a focalizar la atención”, asegura Friend. Diversos estudios han constatado que la postura corporal tiene una fuerte relación con la personalidad, llegando a afectar incluso al deseo sexual, según Amy Cuddy, psicóloga social y participante de Ted Talk.