

Belleza

PEDALEA Y ACTIVA TU CIRCULACIÓN

Los ejercicios aeróbicos incrementan la circulación de la sangre, lo que ayuda a nutrir, regenerar y eliminar las toxinas de la piel. En el recién inaugurado estudio Sículo Madrid realizan sesiones *indoor* de 45 minutos en donde podrás disfrutar de la mejor mezcla de música en una sala oscura, con luces de discoteca, mientras pedaleas subida a una bicicleta estática (25 €/sesión; siclo.com).



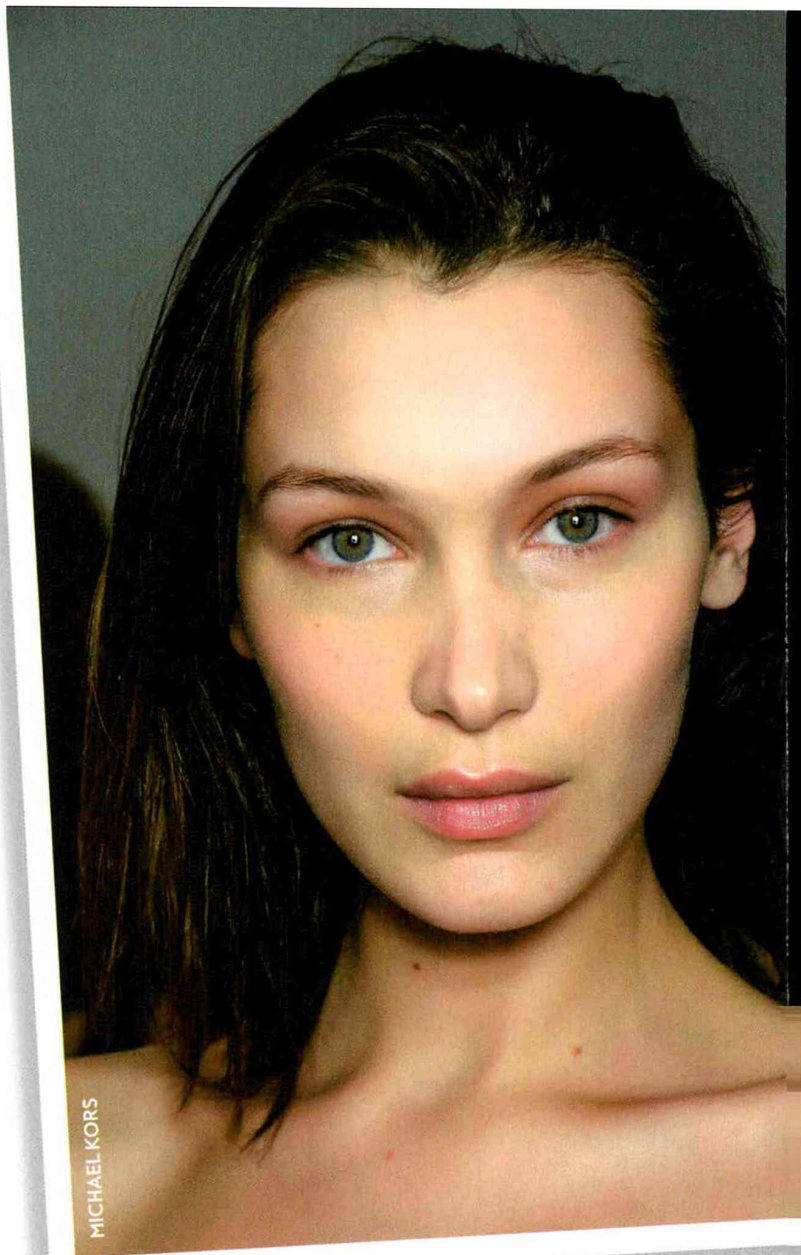
La marca mexicana de fitness de lujo, Sículo, ha abierto sede en Madrid este verano.

EL NUEVO ACTIVO ANTIOXIDANTE

¿Sabías que el helecho es uno de los antioxidantes más fuertes y potentes de la naturaleza? "Es altamente resistente a la exposición a los rayos UV y a la contaminación urbana. Además, el extracto de helecho reduce los radicales libres, que son una de las razones de la pérdida de colágeno y, por tanto, del envejecimiento de la piel", declara Timm Golueke, dermatólogo y creador de la firma cosmética Royal Fern.



El helecho es el ingrediente principal de la cosmética de Royal Fern.



MICHAEL KORS

BRILLA "PASITO A PASITO"

Olefit (olefit.com/es) es la nueva disciplina de *mindful fitness* inspirada en el flamenco. Creada por dos españoles en Estados Unidos, acaba de desembarcar en nuestro país. Esta práctica libera tus emociones mientras tu cuerpo y mente bailan a ritmo de rumba y bulerías. En sus clases -duran 50 minutos- se mejora el tono muscular, la coordinación, la flexibilidad, la capacidad cardiopulmonar, el sentido del ritmo y se queman hasta 500 calorías. Además, disponen de cinco niveles para que encuentres el que más se adapta a ti.