

EL SPEAKER

★ El maratón de Nueva York más a tu alcance que nunca

El viaje de tus sueños al precio que nunca soñaste. Sport Travel te lleva al maratón más famoso del mundo, te pone en la mítica salida del Puente Verrazano para correr por los cinco barrios de Nueva York (Queens, Brooklyn, Harleem, Bronx y Manhattan) por un precio no conocido hasta ahora: tan sólo 1.290 euros con vuelo desde Madrid y Barcelona y cinco noches de hotel (el dorsal no está incluido y te cuesta 275 euros). El viaje es del 29 de octubre al 3 de noviembre y ya sabes lo que te espera: la Estatua de la Libertad, subir al Empire State, correr la Carrera de la Amistad desde las Naciones Unidas a Central Park... y, sobre todo, los 42'195 mejores km de tu vida. www.sporttravel.es. 93 496 95 51.

★ Las alforjas antilluvia

¿Y si te cae una tormenta en medio del Camino de Santiago? Nada más desagradable que ir de cicloturismo y que una lluvia torrencial te sorprenda en mitad de ningún sitio, sin tener donde cubrirte. Por suerte, con unas alforjas como las Spiuk Aia eso no es un problema... al menos para la ropa seca que llevas dentro. Son estancas y están fabricadas en PVC y Nylon, con sistema antilluvia, cremalleras estancas y bolsillos exteriores también impermeables. Los anclajes al portabultos son rápidos (TIFCO) y también dispone de anclaje estándar. 90 €. www.spiuk.com



★ Las sandalias que te ponen en forma

Según sus creadores, las Fit Flop imitan el contacto del pie con el suelo al andar, por lo que aumentan la comodidad, reducen los dolores de espalda y articulaciones y moldean y tonifican los músculos de piernas y glúteos. Incluso prometen un aumento de las calorías consumidas, puesto que implican más grupos musculares con cada paso. Hasta ahora sólo existían modelos de mujer, pero esta temporada los hombres ya pueden estrenarlas. 74,95 €. www.fitflop.com. 93 475 14 24

Cómo cuidar tus órganos vitales

De la forma más natural

Aunque el cuerpo es un complejo sistema biológico donde cada elemento cumple una importante misión y se interrelaciona con las demás, en el organismo destacan seis órganos vitales que hay que mantener en forma para disfrutar de buena salud:

• CORAZÓN

Haz deporte un mínimo de tres veces por semana para mantener el corazón activo y sano. Por otra parte, conviene introducir en la dieta aceites de onagra o prímula, además de ingerir diariamente suficientes vitaminas del grupo B y E. El ajo, rico en alicina, es un alimento complementario excelente para la salud cardiovascular.

• CEREBRO

Hay una planta medicinal que es capaz por sí sola de alejar el fantasma de la pérdida de memoria y del deterioro de tus neuronas: el ginkgo. Una dosis de 100 mg/día no sólo mejora espectacularmente las capacidades mentales, sino que actúa contra la depresión y el abatimiento, a la vez que activa poderosamente la circulación sanguínea del cerebro y las extremidades. Atención: el ginkgo no debe tomarse junto con anticoagulantes químicos, tales como la aspirina (ácido acetilsalicílico).



• HÍGADO

Es el filtro desintoxicador natural del cuerpo. El buen cuidado del hígado pasa por procurarse una dieta sin productos tóxicos (alcohol, grasas saturadas, aditivos, determinados medicamentos...). Además, la decocción de las semillas del cardo mariano, ricas en silimarina, es uno de los mejores regeneradores naturales de la célula hepática. Se preparan en tisana y se toman entre dos tazas diarias.

• INTESTINO

Si te falla el intestino, estás perdido. Una dieta rica en fibra (frutas, verduras, cereales integrales) y en probióticos (kéfir, yogur, alimentos fermentados y oligofruktosa) favorece el equilibrio de la flora intestinal y el buen estado de las mucosas de sus paredes. Por otra parte, las semillas de lino (2 cucharadas diarias) y la glutamina (2 gramos al día), protegen la mucosa intestinal.

• INMUNIDAD

El sistema inmunitario sirve al organismo para defenderse de las invasiones de gérmenes patógenos y de las degeneraciones celulares.

Los antioxidantes (vitaminas A, E, Selenio y resveratrol, sustancia presente en las uvas), el extracto de equinácea y los ácidos grasos omega 3 son buenos amigos del sistema inmunitario.

• SISTEMA ÓSEO

El ejercicio físico también es clave aquí. Además del deporte, para la osteoporosis hay que vigilar que no te falte calcio, magnesio, silicio y vitamina D. Para las mujeres postclimáticas es muy recomendable el consumo de productos de soja o de suplementos de isoflavonas. La inflamación de las articulaciones (artritis) halla alivio con la toma de grosellas negras, aceite de prímula y de borraja y extracto de harpagofito.

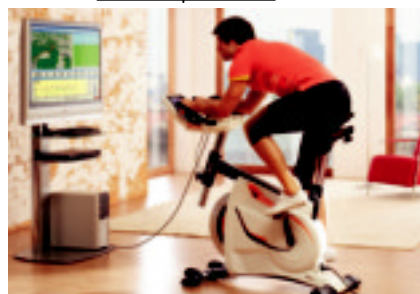
Para sacar más de todos los alimentos. Entra en www.sportlife.es, donde tienes todos los alimentos de la A a la Z con todas sus propiedades.

¿QUIERES ENTRENAR DE VERDAD?

Como un pro, pero en tu salón

La combinación perfecta entre una bici de carretera y una máquina de ejercicio, ideal para los ciclistas más exigentes. Ergorace GT, de Kettler, es un cicloergómetro avanzado, que permite posiciones idénticas a las de la bici de competición. Su sistema de resistencia por inducción silencioso está hecho por Siemens, con una rueda de inercia de 18 kg. Aporta todos los datos habituales, incluida la potencia en vatios. Hasta se le puede conectar un módulo GPS virtual a la televisión, para ver tu recorrido en la pantalla, y volcar tus sesiones de entrenamiento al ordenador.

1.949 € www.bmsportech.es



Las empresas juegan y ganan

El deporte puede ayudar a superar la crisis



Del 26 al 28 de junio se celebra en Madrid una nueva edición de Los Juegos de las Empresas. Más de 20 deportes para fortalecer el espíritu de equipo, la solidaridad y la competitividad de las empresas. Hay los más clásicos (natación, carrera popular, fútbol o basket) pero también bolos, karting, pitch&putt, piragua, paint ball o ajedrez. Las sedes son en diferentes puntos de la Comunidad de Madrid, y no sólo hay premios para los ganadores también para la empresas más saludable y al fair play.

www.losjuegosdelasempresas.com
902 101 823