



especial  
**Bienestar, salud y belleza**  
2024

## ESPECIAL BIENESTAR, SALUD Y BELLEZA

# «La exigencia, la perfección, la prisa y el estrés son factores que impactan directamente en **nuestra salud**»

Además de la salud física, el concepto de calidad de vida incluye también aspectos sociales y emocionales que son «un pilar fundamental de nuestra felicidad»

La salud de las personas se mide, no solamente por un bienestar físico, sino también emocional, mental, relacional y espiritual. Hoy en día, existe muchísima información de cómo mantener nuestra salud de manera óptima, siendo un pilar fundamental de nuestra felicidad. Sonia Lamela Hadler, @hadleremotions / www.sonialamela.com, es terapeuta, executive coach y divulgadora, y nos desvela las claves para lograr esa felicidad y potenciar el bienestar general.

### —¿Por qué es importante en nuestras vidas el bienestar emocional?

—El bienestar emocional tiene que ver con conocer, sentir, experimentar y expresar nuestras emociones a nuestro favor. Cada una de las emociones que sentimos tiene una función a nivel mental y físico ayudándonos a transitar situaciones vitales, a relacionarnos de manera sana y a accionar en nuestro día a día. Las emociones no expresadas reflejan situaciones vitales no vividas y que son bloqueadas, «tragadas» o rechazadas, demostrando una incapacidad para gestionarlas. El bienestar emocional es dominar la expresión de cada emoción, como respuesta a situaciones y experiencias, ayudando a transitar dichas situaciones de mejor manera. La profesionalización de la expresión emocional nos garantiza un mayor bienestar, felicidad y paz interior.

### —¿Qué factores consideras que impactan más en la salud mental de las personas?

—Lo que más afecta a la salud mental de las personas es nuestra historia familiar y la calidad de las relaciones que se vivieron en la infancia. Sin embargo, como adultos, los factores que más impacto tienen en nuestro bienestar mental creo que son: la capacidad para conocer y validar nuestras propias necesidades, el saber poner límites y saber escoger relaciones de calidad en nuestro entorno (lugares, personas, profesiones, actividades o situaciones). Existen también factores sociales que no ayudan en nuestra salud mental: el estrés, donde la continua acción está recompensada y premiada y es difícil encontrar espacios de reconexión con uno mismo. El modelo social actual está basado en el cumplir con unas demandas sociales, que pueden estar muy alejadas de las necesidades personales de cada persona. La exigencia, la perfección, la prisa y el estrés son factores que impactan directamente en nuestra salud mental.

### —¿Qué te gustaría que la gente entienda sobre el equilibrio emocional?

—Me gustaría que las personas pudieran interiorizar que todas las emociones son buenas y que las sentimos para poder utilizarlas a nuestro favor, es decir, nos ayudan, son una herramienta. Como todas las herramientas hay que saber usarlas y, pa-



—Esta pregunta es realmente fundamental. Debido a la educación actual, las personas estamos demasiado ocupadas en encajar, ser aceptados y obtener reconocimiento exterior. Esto tiene consecuencias desastrosas en nuestro bienestar emocional, mental y físico. Es urgente que las personas aprendamos a relacionarnos con nosotros mismos, aunque muchos piensen que ya lo hacen.

- 1- El primer paso es reconocer los diálogos internos que tenemos.
- 2- Darnos cuenta de cómo modificamos/manipulamos y juzgamos la realidad, en lugar de observarla de manera neutra.
- 3- Crear una nueva relación con nosotros mismos, donde atendamos a nuestras necesidades reales, en lugar de a las demandas externas.
- 4- Sanar y duelar a nuestro pasado.
- 5- Aprender a hacernos responsables de nosotros, capacitándonos para vivir según nuestras prioridades.
- 6- Integrar a nuestro entorno con nuestras limitaciones, no a la inversa.

### —¿Qué inquieta a la sociedad actual?

—Contestar a esta pregunta es difícil, ya que se podría contestar desde múltiples perspectivas, sin embargo quiero mencionar algunas características de la sociedad española que tienen un impacto en la salud mental: la prisa, la cultura del hacer, la necesidad de aceptación y reconocimiento como medida de éxito, la vida asfaltada y poco conectada a la naturaleza, la normalización del ruido y la falta de silencio, el foco extremo en las capacidades mentales en la educación, la falta de debate (método socrático), etc. Todos estos factores dificultan que las personas puedan aprender a relacionarse de manera sana consigo mismas y hemos normalizado conductas como la fantasía, la ira, maquillar la realidad, minimizar sus sentimientos, exagerar, dramatizar, victimizarse, sacrificarse, atacar, culpar, avergonzarse, etc... La suma de estas conductas insanas, construyen la foto de una sociedad bastante enferma a nivel emocional.

### —¿Qué consejo darías a nuestros lectores?

—Si tuviera que dar algún consejo sería el reducir la sensación de prisa al máximo y conectar con nuestro sentir muchas veces al día. La conciencia emocional es un signo de inteligencia y responsabilidad personal que es recomendable practicar a diario. Escucharse puede no ser fácil, pero es el primer paso para el bienestar emocional.

Para aquellas personas con una mayor inquietud y que desean realizar un trabajo más profundo, siempre recomendaría buscar un profesional de confianza y con el que pueda construir un vínculo de mucha calidad. La calidad del acompañamiento, en un proceso terapéutico, es fundamental y lo digo por experiencia.

## «ESTAMOS DEMASIADO OCUPADOS EN ENCAJAR, SER ACEPTADOS Y OBTENER RECONOCIMIENTO EXTERIOR. ESTO TIENE CONSECUENCIAS DESASTROSAS EN NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICO»

ra ello, debemos practicar sus diferentes expresiones, intensidades y «colores».

Todas las emociones son un regalo: tristeza, rabia, alegría, miedo, culpa, frustración, vergüenza, etc. y hay que saber usarlas a nuestro favor. Una emoción que está muy mal vista es la expresión de la rabia, que puede dar miedo en su forma más violenta. Sin embargo, la rabia es una herramienta muy poderosa, que nos ayuda a accionar, a poner límites y a superar obstáculos o muros infranqueables. Para usar la rabia a nuestro favor, es importante no bloquearla y aprender a canalizarla. La rabia es una de las herramientas humanas más importantes a profesionalizar en todas sus expresiones y se pueden trabajar en el día a día: caminar fuerte, golpear con una raqueta, boxear, chillar en el bosque, dar golpes a un cojín, escribir rápido, dibujar con colores intensos, etc...Esta práctica de todos los colores del arcoiris de cada emoción, es importante experimentarla con todas ellas. Nos capacitamos para fluir emocionalmente con la vida.

—¿Qué hacer para estar bien con nosotros mismos y apostar por nosotros?



**Directora**  
María José Real

**Textos y maquetación**  
Raquel Mari

**Diseño de Publicidad**  
Juan Marcos Ribas  
Jonatan Van Diemen

**Equipo comercial**  
Miguel Amengual  
Sofía Papalia  
Pere Morros

**Tráfico de Publicidad**  
Nuria Marín

**Portada**  
Juan Marcos Ribas

**PERIÓDICO de IBIZA**

Camino Viejo de San Mateo, 3.  
Polígono es Raspallar, Eivissa.  
971 190 543  
redaccion@periodicodeibiza.es  
www.periodicodeibiza.es



**EIVILUXURY** Referente en equipos técnicos, conocimiento y experiencia

# Embellecimiento **desde el interior hacia el exterior**

Eiviluxury, de la mano de la Dra. Bufí, garantiza el mejor resultado posible para las necesidades de sus pacientes

**T**ras más de 25 años ejerciendo la Medicina Estética en Ibiza, la Dra. María Bufí y todo su equipo de médicos, cirujanos, terapeutas y nutricionistas saben que cuando un paciente acude a las instalaciones de Eiviluxury, en la calle Canarias 41 de Ibiza, debe primar el respeto por los códigos deontológicos médicos frente a las necesidades económicas comerciales de cualquier centro médico estético.

Por esa razón tanto la Dra. Bufí como el resto del equipo, hace primar el diagnóstico detallado basados en completas pruebas analíticas y médicas, tratando de encontrar cualquier posible patología antes de realizar ningún presupuesto comercial con el único fin de vender para agrandar una cuenta de resultados o satisfacer de manera irresponsable las expectativas irreales de un potencial paciente cuyos objetivos son inalcanzables o incluso perjudiciales para su propia salud.

En esta línea de desarrollo de su oferta médica y estética, además de los tradicionales tratamientos faciales por todos conocidos, Eiviluxury se ha convertido en un verdadero referente gracias a sus equipos técnicos y el conocimiento y experiencia de sus profesionales, tanto en



la medicina regenerativa como en la nutrición y la solución de patologías asociadas a problemas hormonales.

El gran abanico de oferta médica tanto en terapias lumínicas LED, láser de alta tecnología, packs nutricionales personalizados para cada paciente en función de sus necesidades y suplementación hormonal de última generación que permiten mejorar e incluso solucionar consecuencias derivadas de la menopausia, la andropausia o desarreglos hormonales en edad temprana.

**NO SE TRATA DE REJUVENECER O PERDER AÑOS, SE TRATA DE ALCANZAR LA MEJOR VERSIÓN DE CADA UNO EN CADA EDAD Y MOMENTO VITAL**

Como no podía faltar, Eiviluxury cuenta con el mejor equipo humano, liderado por la Cirujana Plástica y Reparadora Dra. Débora Bernárdez y los mejores quirófanos homologados que garantizan los

mejores resultados y las condiciones sanitarias y de seguridad óptimas, ofreciendo una completa gama de cirugías plásticas y reparadoras según las patologías y requisitos de cada paciente.

Si a esto añadimos un completo equipo de profesionales especializados en la Estética avanzada, Eiviluxury de la mano de la Dra. Bufí, garantiza el mejor resultado posible para las necesidades de sus pacientes. Encontrando desde dentro hacia fuera la mejor versión y la más natural de todos y cada uno de sus pacientes.

**EIVILUXURY**  
Aesthetic Medicine Clinic | Rich Beauty Experiences

Be Eivissa | Be Beauty | Be You

— Dra. María Bufí —

**TU CLÍNICA EN IBIZA**

+34 971 312 902 +34 673 332 003  
 c/ Canarias 41, Ibiza  
 info@eiviluxury.com



## ENTREVISTA Dr. Àlex Yáñez De la Cal

# «Leamos las etiquetas y no te dejes llevar por lo visual, es la manera con la que menos nos van a engañar»

Los alimentos que elegimos consumir tienen un impacto determinante en nuestro bienestar físico y mental, y es que para Àlex Yáñez De la Cal «la salud comienza en la cesta de la compra»

La alimentación desempeña un papel crucial en nuestra salud, por eso debemos tener mucho cuidado a la hora de elegir los alimentos. Cada vez son más los expertos que se muestran preocupados porque, pese a que tenemos a nuestra disposición una gran variedad de alimentos y mayor información al respecto, aún hay mucho desconocimiento.

El Dr. Àlex Yáñez De la Cal, doctor en ciencias de la actividad física y el deporte además de dietista-nutricionista, desde su perfil de instagram @alex\_yanez\_delacal y su página web alexyanezes, quiere ayudar a la sociedad a ampliar sus conocimientos sobre alimentación, concienciar de la importancia de hacer una buena compra y enseñar a elegir bien.

Para ello, ha escrito dos libros: 'Compra bien, come mejor', donde descubrirás cómo realizar la compra de alimentos con criterio y absoluta garantía, aprenderás a leer con seguridad las etiquetas y qué clase de aditivos es esencial que evites; y 'Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida', una guía actualizada que presenta los principales beneficios de alimentos y suplementos, con información respaldada por toda la evidencia científica actual al respecto, y su utilidad a la hora de combatir ciertas enfermedades y dolencias.

**«EL SISTEMA NUTRISCORE PARA MI NO ES NADA FIABLE Y MÁS CUANDO UNA MARCA ESTÁ DETRÁS. NO VAN A SER PARCIALES, VAN A REMAR A SU FAVOR»**

—Tu libro 'Los 100 mejores suplementos que cambiarán tu vida' es una de las guías actualizadas más completas y respaldadas por evidencia científica, ¿cuándo debemos recurrir a ellos? ¿Son necesarios si llevas una dieta variada y equilibrada?

—Primero tenemos que mirar si nuestra dieta variada y equilibrada realmente lo es, porque a veces tenemos un concepto de dieta variada y equilibrada y no es el correcto para ser saludable. Así que sí hay algunos casos en los que deberíamos optar por algún suplemento. Por ejemplo, en el caso de la vitamina D y magnesio, aún siendo sanos y saludables tenemos deficiencia a nivel español de más del 80-90% de la población, con lo cual sí que tenemos que recurrir a estos suplementos para mejorar nuestra salud. Desgraciadamente, por nuestra alimentación y el tipo de alimento que consumimos, tenemos que recurrir casi siempre a ciertos suplementos para ayudarnos y no estar dependiendo a largo plazo de un fármaco o una patología.



—¿Cómo pueden ser de útiles algunos alimentos/ suplementos a la hora de combatir ciertas enfermedades y dolencias?

—Hay mucha evidencia. Al final hay fármacos que tienen unos efectos secundarios más notables y hay suplementos que no tienen unos efectos secundarios tan notables. Así que optar por algunos suplementos y alimentos como antiinflamatorio, como podría ser la cúrcuma, el Omega3 para ciertas patologías osteo-degenerativas u optar por un buen calcio y vitamina D cuando tenemos una osteopenia o tenemos problemas de calcificación puede ser clave. Hay muchos suplementos que se recetan como fármaco, como Vitamina D y calcio, y es que en el suplemento a veces encontramos lo mismo en más cantidades, cantidades similares o dosis más efectivas, más biodisponibles. Obviamente sí que son útiles y tienen evidencia suficiente para poderlos respaldar.

**«HAY ALGUNOS EDULCORANTES QUE SON PERJUDICIALES. SABEMOS QUE EL ASPARTAMO PUEDE SER EL MÁS PERJUDICIAL, PERO A DÍA DE HOY SE UTILIZAN MUCHOS POLIALCOHOLES DE MALA CALIDAD, COMO EL MALTITOL O EL SORBITOL»**

—Hay muchos tipos de magnesio, ¿cómo elegir el adecuado?

—A día de hoy sabemos que el malato de magnesio o el citrato de magnesio van muy bien a nivel cognitivo, y para dolores de cabeza, migraña; el bisglicinato es más como antiinflamatorio y relajante muscular; y los demás tienen un tipo de magnesio que no es muy absorbible.

—¿Qué nos puedes contar de la Ashwagandha?

—Es un adaptógeno de los de mejor calidad que hay, es de los que más evidencia tiene y sobre todo es el que más reduce el cortisol, la hormona del estrés, que la reduce en un 45%. Esta hormona es necesaria, obviamente, pero en la época que vivimos con mucho estrés, la Ashwagandha es muy útil y muy interesante.

—En tu cuenta de instagram @alex\_yanez\_delacal compartes visitas a supermercados y consejos para hacer una buena compra, ¿crees que la publicidad llamativa de los envases de algunos productos dificultan el hacer una compra saludable?

—Obviamente la publicidad llamativa es base. Somos seres visuales, nos llama lo visual. Cuando vamos a comprar una tarta, la más llamativa es la que vamos a comprar. La fruta con más cera y con más colorantes es la que vamos a elegir, con lo cual, lo que más llame y cuanto más etiqueta tenga de cero azúcar, cero grasa o sin colorantes es lo que nos llama, lamentablemente. Desgraciadamente la industria lo sabe y lo utiliza a su favor.

—Nutriscore es el sistema de etiquetado nutricional frontal elegido por España para facilitar una información nutricional más clara, ¿es totalmente fiable?

—No, no es totalmente fiable. Al final Nutriscore el gran problema que tiene es que es por ración recomendada. Unilever y Nestlé fueron los que implementaron Nutriscore, y al final ya sabemos que no son parciales. Te ponen un consumo recomendado de 20 gramos y esos 20 gramos te aportan poco azúcar, mucha fibra y muchas vitaminas, eso está bien. Pero claro, nadie consume 20 gramos así que al final no es fiable. Tenemos que tener en cuenta que en España hubo una derogación de ley en la cual hacía que la fruta no estuviera bajo Nutriscore, porque daban valores muy bajos y eso impedía que la gente consumiera la fruta. El aceite de oliva estaba en F y se modificó hasta el E y hasta el D, porque salía muy mal parado. ¿Cómo puede salir mal parado un aceite de oliva que son grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas de buena calidad? No tiene mucho sentido Nutriscore, para mí no es



nada fiable. Y más cuando una marca está detrás, no van a ser parciales, van a remar a su favor.

—¿Hay alguna moda en la nutrición que te preocupe como profesional?

—Todas las modas son pasajeras y todas me preocupan. Hoy en día vemos la de más proteínas en todo. Obviamente en la dieta mayoritariamente tenemos déficit de proteína, pero el optar por comer un yogur alto en proteínas a un buen plato de legumbres, de carne, de pescado o huevo, a lo mejor no tiene ningún sentido. A lo mejor ese yogur te lo puedes comer en una merienda, sí, pero te aporta lo mismo un queso y te ahorras un dinero. Todas las modas, incluso la moda Keto en su momento, la del ayuno, todas pueden tener un beneficio puntual pero la mayoría de la población lo que necesita al final es una dieta mediterránea que es la que más evidencia tiene y la que más base científica tiene detrás. Podemos estar orgullosos de decir que la dieta con más revisiones sistematizadas y metaanálisis tiene a lo largo de todos los estudios científicos de la historia que tenemos es la dieta mediterránea, así que vamos a aprovecharla y a dejarnos de dietas de moda. Mejor la dieta de toda la vida basada en vegetales, frutos secos, grasas de buena calidad, fruta y con la base de legumbres, que tenemos una producción tremenda en España y la mayoría la exportamos fuera.

—En tu libro 'Compra bien, come mejor' nos enseñar a leer con seguridad las etiquetas de los productos y qué pautas alimenticias debemos tener en cuenta para elegir bien, ¿Qué errores cometemos más a menudo?

—Al final nos basamos en lo visual y no leemos la etiqueta. Nos dejamos guiar por la parte de delante. Leamos la etiqueta, los ingredientes de detrás, es la que menos nos va a engañar. Porque nos pueden decir que sin azúcares añadidos, pero ese alimento, puede ser que por su



procesado se hidrolice, como una bebida vegetal, y tenga mucha cantidad de azúcar sin añadir azúcar de forma intrínseca. O un zumo, que ya tiene mucho azúcar de por sí en ese alimento y poca calidad nutricional.

—¿Qué cinco alimentos no pueden faltar en nuestra despensa y por qué?

—Te podría decir muchos. Diría el aceite de oliva virgen extra, si nuestro bolsillo nos lo puede permitir, es el 'oro líquido'; frutos secos, que tienen beneficios muy interesantes; te podría decir también las legumbres; el cacao, que me parece espectacular; los cereales, como la avena, trigo sarraceno o la quinoa. Si tuviera que cerrarme a cinco, diría las especias, que son muy interesantes, tipo cúrcuma, canela y jengibre; el aceite de oliva virgen extra y el trigo sarraceno.

—¿Algún ultraprocesado que retirarías inmediatamente de los stands?

—Retiraría todo lo que se considere bien considerado ultraprocesado. Por ejemplo, los alimentos enfocados para los niños, Bollycaos, galletas y demás, obviamente los quitaría. Optaría por opciones menos azucaradas y seguro que buscaríamos opciones más saludables si quitáramos

**«HAY MUCHOS SUPLEMENTOS QUE SE RECETAN COMO FÁRMACO, PORQUE MUCHAS VECES ENCONTRAMOS EN ELLOS LO MISMO EN MÁS CANTIDADES, CANTIDADES SIMILARES O DOSIS MÁS EFECTIVAS, MÁS BIODISPONIBLES»**

esas, como los cereales azucarados. Retiraría todos los productos enfocados para niños con etiquetas y dibujos para niños, cosa que está prohibida en los países nórdicos, porque no hace ningún bien. Además, si te pone enriquecido en hierro y en vitaminas B para el crecimiento la madre lo compra, creyendo que está bien, y remamos en contra de la marea.

—¿Qué nos puedes decir de los edulcorantes? ¿Alguna advertencia? ¿Qué nos recomendarías para sustituir el azúcar?

—La mejor recomendación para sustituir el azúcar es acostumbrar a nuestro paladar a no necesitar ese dulzor. Acostumbrar al paladar a disfrutar el alimento y no matar el gusto con exceso de azúcar o de sal. Podemos educar sobre todo a los niños, a los que podemos hacer más manejables ese dulzor. Como advertencia, hay algunos edulcorantes que son perjudiciales y la OMS ya está poniendo dosis máximas. Sabemos que el aspartamo puede ser el más perjudicial y a día de hoy se utilizan muchos polialcoholes de mala calidad tipo maltitol y sorbitol, que no son muy positivos que pueden producir efectos laxantes. Entonces optaría por polialcoholes de buena calidad como el eritritol y xilitol, y como edulcorante me gusta mucho la estevia de buena calidad, la estevia pura. Como una opción viable parecida al azúcar, que en altas cantidades puede ser perjudicial, pero en las cantidades correctas puede ser una opción para hacer esa transición, es la sucralosa. La sacarina, el ciclamato y el acesulfamo-K son edulcorantes que pueden alterar nuestra microbiota y están relacionados con ciertos tipos de cáncer tanto en personas como en ratas, así que los evitaría. En cuanto a la sal, no considero que sea tan mala como el azúcar pero sí que un exceso puede alterar la función renal y es la primera causa de cáncer de cuello. Es necesaria para nuestros electrolitos, para que funcionen bien nuestro corazón y nuestros músculos, pero un exceso puede ser perjudicial.

**DAYPASS**

Accede y disfruta de nuestras instalaciones sin necesidad de alojarte en el hotel.

**+INFO & RESERVAS:**  
Tel. 971 34 81 31  
booking@blauparchotels.com

**SPA & Wellness**

Disfruta de la piscina de chorros con banco de masajes, libera toxinas en la sauna o simplemente relájate en una de las cómodas hamacas o mientras recibes un masaje revitalizante...

**HOTEL Blau Park**  
PLAYA CALÓ DES MORO  
Blau Parc Hotels  
blauparchotels.com



## ENTREVISTA Miguel de la Peña de los Ríos, Clínica Ebery

# «La **fisioterapia** juega un papel indispensable para la prevención, el bienestar y la mejora de la calidad de vida»

Miguel de la Peña de los Ríos nos acerca un poco más al mundo de la fisioterapia, que no solo se limita al tratamiento de lesiones, sino que brinda una opción preventiva que incide positivamente en preservar un nivel de vida saludable

La fisioterapia viene experimentando importantes cambios en los últimos años, adaptándose a los nuevos desafíos y demandas de la sociedad actual. La fisioterapia contempla la salud y el bienestar en general, fortalece el organismo y mejora sus funciones básicas.

Miguel de la Peña de los Ríos es un fisioterapeuta y osteópata de amplia trayectoria y prestigio, graduado en Fisioterapia por la Universidad Internacional de Catalunya (2014) y con un Máster en Técnicas Osteopáticas por la Escuela de Osteopatía de Madrid, sede Barcelona (2018), tras completar un riguroso programa formativo de cinco años. Está colegiado en las Islas Baleares (n.º 1221) y es miembro activo de la Sociedad Española de Neurocirugía y Fisioterapia.

Su experiencia profesional abarca más de una década dedicada al tratamiento y la optimización del rendimiento deportivo en el ámbito del deporte de élite, además de contar con una amplia experiencia clínica y especialización en diversas patologías. Como fundador y director de la Clínica Ebery, Miguel ha desarrollado una reputación sobresaliente en la atención a deportistas de alto rendimiento, brindando servicios a futbolistas, tenistas, jugadores de pádel, triatletas y pilotos de motos

**«LA FISIOTERAPIA ES VOCACIONAL Y TRATA DE AYUDAR A LAS PERSONAS. AHORA ADEMÁS, DISPONEMOS DE LA TECNOLOGÍA QUE FACILITA HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA DE LOS TRATAMIENTOS»**

acuáticas, entre otros. Su trabajo se centra tanto en la prevención como en el tratamiento de lesiones, así como en la mejora del rendimiento físico de sus pacientes.

A lo largo de su carrera, ha participado en diversos congresos organizados por la empresa BTL, líder en el desarrollo de equipos médicos avanzados, consolidando su posición en el sector. Además, Miguel es un profesional en constante actualización, con especialización en técnicas de terapia manual, ecografía musculoesquelética, fisioterapia invasiva y ejercicio terapéutico.

Su compromiso con la excelencia y su enfoque basado en la evidencia le han permitido destacar como fisioterapeuta personal de deportistas de élite a nivel mundial, garantizando un servicio de calidad superior, centrado en la recuperación funcional y la optimización del rendimiento físico en entornos altamente exigentes.

—¿Qué rol tiene actualmente la fisio-



terapia en la sociedad?

—La fisioterapia juega un papel indispensable en la sociedad actual, no solo como una disciplina orientada a la rehabilitación, sino también como una herramienta fundamental para la prevención, el bienestar y la mejora de la calidad de vida, además forjamos un vínculo especial con los pacientes y familiares. Es una disciplina vocacional que trata de ayudar a las personas. Las principales funciones en las que estamos más presentes son la rehabilitación y recuperación física; la prevención de lesiones; manejo del dolor crónico; promoción de la salud y el bienestar mediante el ejercicio terapéutico; atención a poblaciones vulnerables; y sobre todo en el apoyo de la salud mental.

Actualmente vivimos en una sociedad, que vamos en sexta marcha constantemente, trabajamos más de 9 horas, horarios nocturnos, atención a la familia, los hijos...tengo pacientes que además se exigen entrenar más que un deportista profesional. ¿Y el descanso? ¿La alimentación? El sistema nervioso no aguanta este ritmo por lo tanto nos avisa mediante síntomas como insomnio, repetidas lesiones musculoesqueléticas, problemas de piel, gastrointestinales...Cada vez tene-

—¿Cuál es el enfoque que tienen en Clínica Ebery respecto a los tratamientos que ofrecéis?

—Nuestro sello de identidad es la fisioterapia, pero el enfoque se basa en un tratamiento integral y multidisciplinario. Contamos con un equipo de fisioterapeutas, podólogos, nutricionistas, enfermeros y colaboramos con traumatólogos y neurocirujanos de más alto nivel nacional. Primero realizamos una evaluación exhaustiva del paciente para entender la raíz del problema. Luego, diseñamos un plan de tratamiento personalizado con razonamiento clínico que puede incluir técnicas manuales, ejercicios terapéuticos, técnicas invasivas y nos apoyamos en la tecnología avanzada. Además, nos enfocamos mucho en la educación del paciente, para que conozca su condición y aprenda a prevenir futuras lesiones.

—Sabemos que la fisioterapia es amplia y aborda diversas áreas. ¿Qué tipo de patologías son las más comunes que tratan en la clínica?

—Tratamos una amplia gama de patologías, pero algunas de las más comunes incluyen lesiones deportivas como esguinces, tendinitis o desgarros musculares; problemas posturales debidos a largas horas frente a la computadora, como contracturas cervicales y lumbalgias; y rehabilitación postoperatoria, especialmente en casos de cirugías ortopédicas. También atendemos a pacientes con enfermedades crónicas como artritis o fibromialgia. Además somos un clínica con una unidad especializada en patologías de columna (hernias discales, protusiones,estenosis de canal, artrosis, entre otras.

—Para las personas que no han asistido antes a una consulta de fisioterapia, ¿qué deberían esperar en su primera visita?

—En la primera visita, el paciente será evaluado minuciosamente. Revisamos su historial clínico y realizamos pruebas físicas para determinar el origen del dolor o la disfunción. Es una sesión de diagnóstico, pero también buscamos que el paciente se sienta cómodo y entienda el proceso. Después de la evaluación, explicamos el origen del problema y el plan de tratamiento, que ya empezamos a aplicar desde la primera sesión.

—En cuanto a las técnicas de tratamiento, ¿cuáles son las más innovadoras que están utilizando en Clínica Ebery?

—En Clínica Ebery siempre estamos en constante actualización para ofrecer lo mejor a nuestros pacientes. En cuanto a tecnología, la más innovadora de la clínica es la resonancia magnética terapéutica nuclear (MBST), es una tecnología alemana, que utiliza la base de las resonan-

**«CADA VEZ TENEMOS MÁS PACIENTES CON EL SISTEMA INMUNE AGOTADO, Y CUANDO LE PIDES A TU CUERPO QUE RECUPERE LE CUESTA MUCHO MÁS SI NO TENEMOS LAS BASES DE SALUD ESTABLES»**

mos más pacientes con el sistema inmune agotado, y cuando le pides a tu cuerpo que recupere le cuesta mucho si no tenemos las bases de salud estables.

—¿Cómo la tecnología de última generación ha transformado la Fisioterapia?

—La tecnología es la base del crecimiento de cualquier profesión y en la fisioterapia nos está haciendo crecer. Nos ayuda a mejorar significativamente la rehabilitación de los pacientes. Por ejemplo, la técnica epi ecoguiada con ecografía es sin duda el cambio más potente que ha tenido la fisioterapia en su historia, con ello solucionamos lesiones crónicas como las tendinopatías, ligamentosas, musculares y de columna.





cias de diagnóstico pero con un fin curativo. Utiliza campos magnéticos y ondas de radiofrecuencia para excitar los núcleos de hidrógeno de las células de nuestro organismo. La transferencia de energía se produce en las células dañadas, desencadenando procesos antiinflamatorios, analgésicos, reactivación celular y con ello mitigar el dolor y mejorar la funcionalidad. Creo que hay unas 40 en España y somos la única clínica de Baleares que dispone de esta tecnología. Además, estamos utilizando la terapia con ondas de choque, que es muy efectiva para problemas tendinosos crónicos, fracturas óseas mal consolidadas, radiofrecuencia, sistema superinductivo, presoterapia, sistemas de tracción. Combinamos estas técnicas con el trabajo de terapia manual y osteopatía y siempre con pautas de ejercicio terapéutico y readaptación deportiva.

—¿Qué importancia tiene la fisioterapia

**«EN CUANTO A TECNOLOGÍA, LA MÁS INNOVADORA DE LA CLÍNICA ES LA RESONANCIA MAGNÉTICA TERAPÉUTICA NUCLEAR (MBST), QUE UTILIZA LA BASE DE LAS RESONANCIAS DE DIAGNOSTICO PERO CON UN FIN CURATIVO. SOMOS LA ÚNICA CLÍNICA DE BALEARES QUE DISPONE DE ESTA TECNOLOGÍA»**

en la recuperación de los pacientes, por ejemplo, después de una cirugía o lesión?

—Es fundamental. La fisioterapia no solo acelera la recuperación, sino que también asegura que la persona recupere la movilidad y fuerza adecuadas para evitar futuras complicaciones. Después de una cirugía, por ejemplo, los músculos y articulaciones pueden perder movilidad, y si no se trabaja en la rehabilitación, el paciente podría tener problemas a largo plazo. El objetivo es restablecer la funcionalidad al 100%, evitando la aparición de secuelas o nuevas lesiones.

—En la clínica también ofrecéis programas preventivos, ¿en qué consisten?

—Creemos que la prevención es clave para evitar problemas mayores en el futuro. Ofrecemos programas de fortalecimiento muscular y corrección postural, especialmente para personas que traba-

jan muchas horas sentadas o que realizan movimientos repetitivos. También realizamos análisis biomecánicos para deportistas, con el fin de optimizar su rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

—Por último, ¿qué mensaje le darías a las personas que dudan en acudir a fisioterapia?

—Les diría que la fisioterapia no solo es para tratar lesiones, sino también para mejorar la calidad de vida en general. Muchas personas viven con dolores o limitaciones de años de evolución que podrían ser fácilmente tratadas con fisioterapia. A veces pensamos que el dolor desaparecerá solo, pero si no tratamos la causa subyacente, puede empeorar. No duden en buscar ayuda profesional, incluso si el problema parece menor, el cuerpo siempre avisa. En Clínica Ebery estamos aquí para acompañarlos en ese proceso de recuperación y bienestar.



**ebery**  
Policlínica De La Peña

FISIOTERAPIA AVANZADA - OSTEOPATÍA  
PODOLOGÍA - ESTÉTICA

**Horario / Schedule**  
Lunes - Viernes  
Monday - Friday  
**8.00h - 21.00h**

@clinicaebery | www.clinicaebery.es

Dentro de las instalaciones de Bfit Sports Club  
Teléfono 722 24 66 40



## IBIZA ENTRENA

La manera más accesible, eficiente y flexible de ponerte en forma

La figura de los entrenadores personales emerge con fuerza y se presenta como una opción accesible, eficiente y flexible para que personas de todas las edades puedan ponerse en forma. IbizaEntrena cuenta con un elenco de profesionales licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y colegiados, que garantizan que cada clase se ha concebido teniendo en cuenta las necesidades físicas de quien la practica para velar siempre por su salud.

Una premisa que defiende Santi Marí, quien lidera esta empresa con más de 12 años de experiencia en la isla, y que está compuesta por profesionales de la talla de Alberto Torres, José Miguel Guasch o Soledad Hale, entre otros entrenadores.

IbizaEntrena ofrece servicios de entrenamiento personal a domicilio, en el gimnasio Dreams Sport de Santa Eulària o al aire libre, adaptándose siempre a las circunstancias y necesidades de cada cliente. Y siempre disponibles tanto por correo electrónico o por whatsapp en el 648936627. «Nuestra pretensión es que la falta de tiempo no rompa la rutina de entrenamientos ya que tenemos clientes de todo el mundo, o que tienen que viajar mucho, y que, de este modo, pueden seguir con sus clases desde cualquier destino», señala Santi Marí.



«Nuestros entrenamientos son personalizados para cada cliente, en su idioma, y escuchamos qué es lo que quieren potenciar, si es su forma física, su salud o si lo que precisan es mejorar su rendimiento y marcas en los casos de deportistas o, incluso, prepararse unas oposiciones», concreta Marí.

IbizaEntrena cuenta asimismo con un servicio de nutricionista destinado a combinarlo con los planes de entrenamiento para conseguir los resultados más óptimos en el menor tiempo posible.

## DREAMS SPORT

Tu gimnasio **personalizado**

Dreams Sport tiene todo lo que encontrarías en un gran club. Su especialidad son los entrenamientos personalizados y los asesoramientos en nutrición y suplementación deportiva. Su trato personal garantiza que todos los socios reciban la atención que merecen y un programa de entrenamiento especializado.

Cuentan con lo último en equipamiento cardiovascular y pesas, y los aficionados a las clases de fitness colectivas encontrarán actividades para todos los gustos. Tienen hasta que seis clases diarias y para todos los gustos y necesidades. Hay entrenamientos como HIIT, pilates, circuitos funcionales y además Dreams Sport es centro oficial Les Mills, que se implementa en más de 4.000 clubes del mundo y en el que BodyPump, BodyCombat y BodyBalance son los productos estrella, con resultados seguros y efectivos a corto plazo. Un toque de calidad que lo diferencia del resto. Y si eres de los que necesitan adrenalina, prueba las clases de boxeo, donde aprenderás toda la técnica de la mano de profesionales y liberarás todo el estrés.

En la terraza realizan entrenamientos funcionales y también tienen todo el material necesario para que puedas realizar tus en-



entrenamientos de crossfit, que también está incluido por una módica cuota.

Otro de sus puntos fuertes son los entrenamientos personales, la mejor forma para conseguir resultados en menos tiempo y supervisado en todo momento.

Dreams Sport lleva siete años en Santa Eulària, y sigue fiel a su filosofía del primer día: todo esfuerzo tiene su recompensa.

En Dreams Sport encontrarás todo lo que necesitas, tanto si no has entrenado en un gimnasio nunca como si eres un atleta experimentado, su equipo está preparado para ayudarte a conseguir tus objetivos y que te mantengas en forma, activo y saludable.

**E: IBIZAENTRENA**

**CONSIGUE TU OBJETIVO CON NOSOTROS**

**ENTRENAMIENTO PERSONAL**  
ENTRENAMIENTO ONLINE • NUTRICIÓN

**DREAMS SPORT**  
FITNESS CENTER

**ibizaentrena.com**

**648 936 627**

**DREAMS SPORT**  
FITNESS CENTER

[www.dreamssport.es](http://www.dreamssport.es)

**¡Tu gimnasio personalizado!**

**LUNES A VIERNES: de 07:00 a 22:00 h.**  
**SÁBADOS Y FESTIVOS: de 09:00 a 13:00 h.**

Carretera de Es Canar • Edificio Isla Blanca • Santa Eulalia del Río



**DALA BEAUTY SALON** Centro especializado en el cuidado de la piel

# Prepárate para lucir **tu mejor versión**

En Dala trabajan con alta cosmética orgánica certificada, ofreciendo lo mejor para ti y el medio ambiente

**B**erenice Lammers empezó su carrera como masajista en Dublín en 2003, y desde entonces no ha dejado de aprender nuevas técnicas expandiendo así sus conocimientos. En 2018 inaugura Dala Beauty Salon, con una misión clara: ofrecer lo mejor en belleza y bienestar, desde un enfoque ecológico y respetuoso, utilizando marcas españolas de gran reconocimiento. Un proyecto en el que ha trabajado con la misma pasión y dedicación desde el primer día, asegurándose de que no solo mejores tu apariencia, sino también tu bienestar integral, todo en un entorno privilegiado: la Marina de Santa Eulalia.

Dala Beauty Salon es una experiencia en sí misma. Desde el momento en que cruzas su puerta, te sumerges en un paraíso de relajación, mimo y dedicación. El centro cuenta con un equipo altamente especializado, que colabora con profesionales de prestigio como Mariela Costaguta, experta en medicina tradicional china, acupuntura y homeopatía. Lo que distingue a Dala Beauty Salon es que es el único centro en Ibiza que tra-



Fotos: Arsen Voronyy.

baja exclusivamente con cosmética orgánica, utilizando tres marcas españolas de gran reconocimiento. Además, es un centro sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

Sus tratamientos se diseñan en base a las necesidades individuales de cada persona:

Masajes: descontracturantes, relajantes y especializados como el drenaje linfáti-

co manual, piedras calientes, maderoterapia y más.

Tratamientos corporales: exfoliación con frambuesa y hierbabuena, ritual purificante de espalda y envoltura de barro entre otros.

Tratamientos faciales: todos incluyen la limpieza profunda, el masaje lifting facial y masaje cervical. Siempre adaptados a la necesidad de la piel.

Belleza estética: manicuras y pedicuras con esmaltado orgánico, micropigmentación, depilación con cera y más. También ofrecen packs personalizados.

Si prefieres disfrutar de sus servicios en la comodidad de tu hogar, Dala Beauty Salon también cuenta con servicio a domicilio, permitiéndote disfrutar de un momento de paz sin necesidad de desplazarte.

*Masajes*  
*Tratamientos corporales*  
*Tratamientos faciales*  
*Acupuntura • Uñas • Pestañas*  
*Micropigmentación*  
*Depilación • Cosmética Bio*  
*Eventos y Bodas*  
*Dala a domicilio*

## Dala Beauty Salon

Centro de bienestar en **Marina Santa Eulalia**

[www.dalabeautysalon.com](http://www.dalabeautysalon.com)

Reserva tu cita

Marina Santa Eulalia, 15 • Santa Eulària des Riu • Illes Balears 07840 • Teléfono +34 605 85 07 20



## SIX SENSES IBIZA El destino wellness del Mediterráneo



# Six Senses Ibiza presenta su programación wellness para la nueva estación

Durante septiembre y octubre se celebrará el programa de retiros de otoño, con una variedad de propuestas y un enfoque femenino, que culminará con la tercera edición del ya consagrado **Alma Festival** en noviembre

**S**ix Senses Ibiza se complace en presentar su programación wellness para la nueva estación, que incluye desde un amplio programa de retiros durante los meses de septiembre y octubre, hasta la nueva experiencia de bienestar semanal Six Senses Immersion y el ya consagrado Alma Festival en noviembre, como broche de oro a una amplia gama de experiencias que acompañarán en la transición hacia el otoño en un entorno único.

### Retiros de bienestar

Con la llegada del otoño, Six Senses Ibiza dará la bienvenida a una variada propuesta de retiros de bienestar de cuatro días a cargo de expertos internacionales, tres de ellos dirigidos específicamente a mujeres.

Del 26 al 29 de septiembre se celebrará Balance of Beauty, un retiro a cargo de Marta Mercè y Mariona Vilanova. Este retiro trabajará la salud femenina y el equilibrio para una belleza radiante, con pautas adaptadas a cada etapa vital, incluyendo desde nutrición y hábitos saludables a rituales estético-terapéuticos, body work y experiencias sensoriales.

Del 29 de septiembre al 2 de octubre, Six Senses Ibiza presenta Power



and Pleasure con Anja Akaya Amelung. Este retiro está dirigido a mujeres que desean sumergirse en el descubrimiento del bienestar íntimo y liberar todo su potencial de placer, potenciando el liderazgo, la confianza y la calidad de vida combinando bienestar íntimo con prácticas holísticas ancestrales y proveyendo de

**CADA MARTES, DISFRUTA DE UN VIAJE DE BIENESTAR EN UN ENTORNO ÚNICO EN SIX SENSES IMMERSION**

herramientas para la resiliencia emocional, el amor propio y la visión positiva del cuerpo femenino.

Del 16 al 20 de octubre, True Essence Retreat con la profesora espiritual y sanadora Krista Williams es un retiro transformacional dirigido a mujeres enfocado a facilitar un reset energético y a conectar con el



mundo circundante mientras descubren su verdadera esencia y conectan con su energía única a través de talleres, ejercicios de movimiento consciente, meditación y alimentación nutritiva.

Del 2 al 6 de noviembre la doctora Ingrid Yang impartirá un taller de longevidad titulado Transform Your Life.

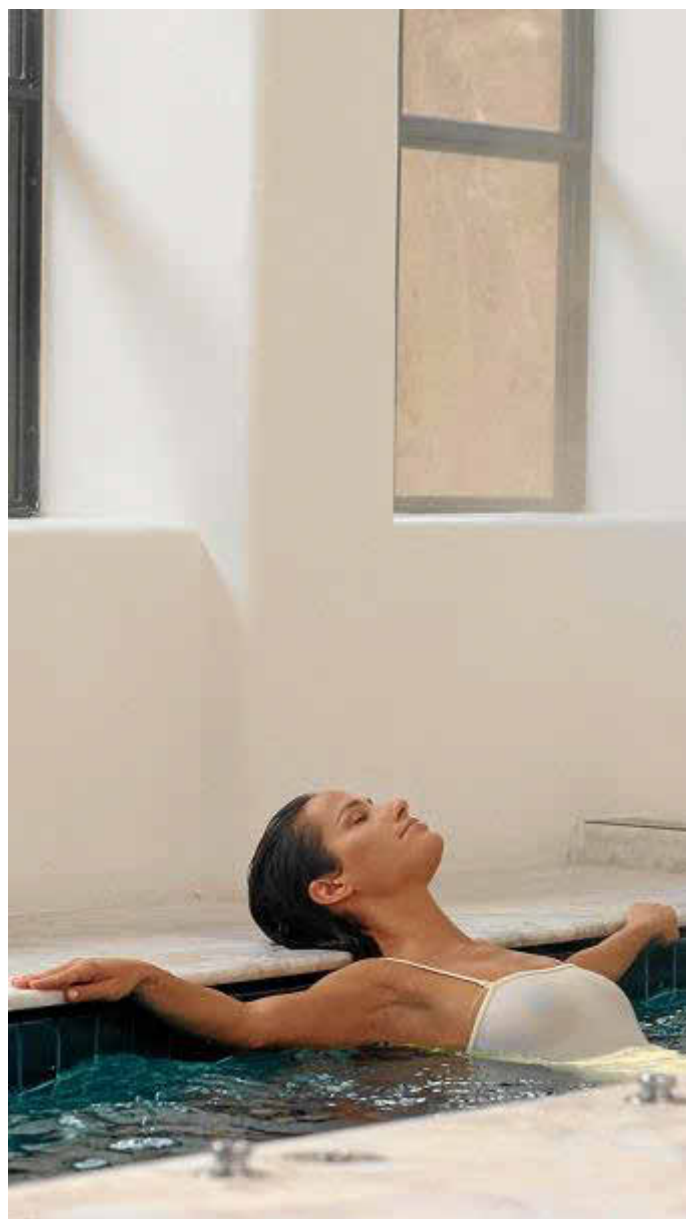
Descubrir prácticas y técnicas para una vida más larga y saludable es el objetivo de este retiro mixto, que combinará los últimos avances médicos en la ciencia de la longevidad con actividades físicas vigorizantes y prácticas mindful para elevar el bienestar y la vitalidad física y emocional.

**Alma Festival: 6-9 noviembre**

Por tercer año consecutivo, Six Senses Ibiza celebrará en noviembre Alma Festival, un festival sobre bienestar único en su categoría que reunirá en la isla durante cuatro días a algunas de las voces más punteras de la industria wellness del momento para combatir los últimos avances en torno al cuidado integral, físico y mental. Se trata de una experiencia inmersiva y transformadora de cuatro días donde cada participante tiene la libertad para crear su propio programa, eligiendo entre una amplísima variedad de actividades, como sesiones de entrenamiento, charlas de expertos, workshops, música y más.

En su tercera edición, Alma Festival desarrollará su programa en torno al concepto Rewild Your Spirit, con un enfoque especial en longevidad y biohacking.

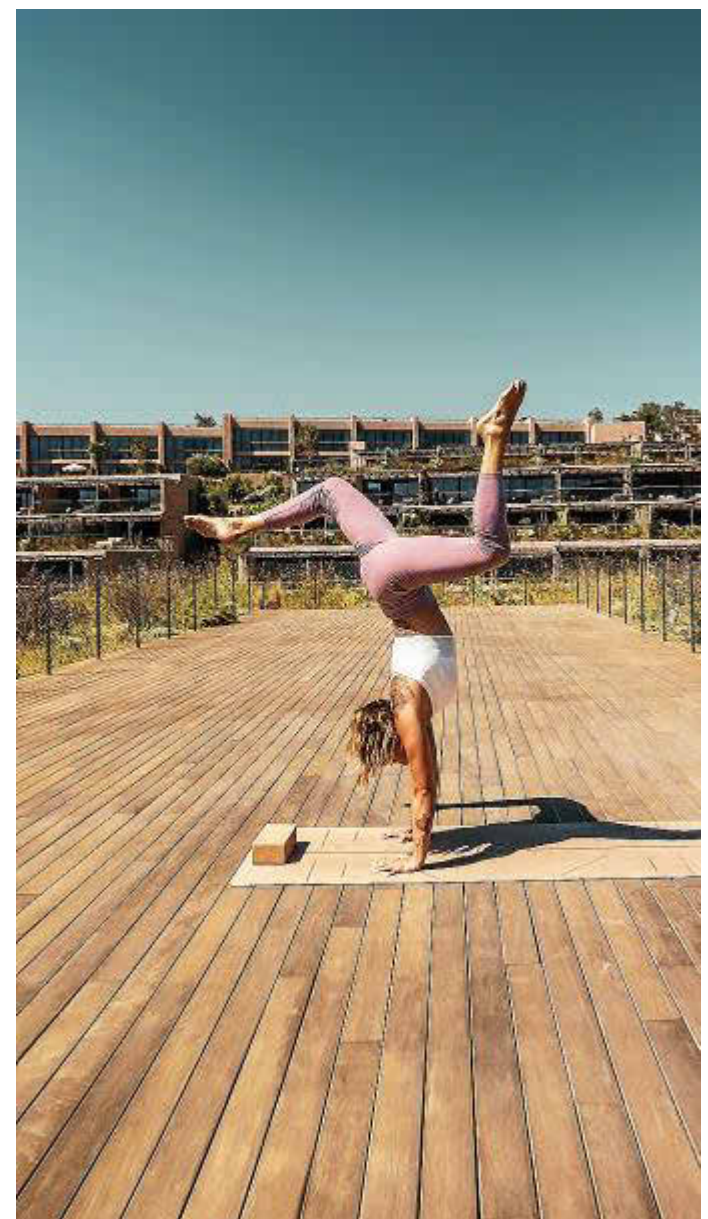
El line up incluye al experto en biohacking y fitness Ben Greenfield, presentando su innovadora estrategia 'Boundless Longevity'; la entrenadora de celebridades californiana Kim Strother; el dúo holandés Sanctum, conocidos por sus entrenamientos holísticos de alta intensidad a través de la música; la doctora Jessica Shepard, experta en salud femenina y menopausia; el también biohacker, líder en Reino Unido, Tim Gray; el experto en neuropsicología Christian Drapeu; el fundador de Jab Boxing Club George Veness; y la artista multimedia Rosey Chan, entre otros participantes.



**Six Senses Immersion**

Six Senses Immersion es la llamante serie de sesiones de bienestar dirigidas específicamente a la comunidad local que se celebra los martes semanalmente en el Yoga Studio de Six Senses Ibiza. Incluyendo workshops, body work, actividades mindful y clases de auto cuidado personal, cada sesión Six Senses Immersion ofrece un viaje de bienestar distinto a cargo de profesionales de reconocida trayectoria.

Con un aforo máximo de 10 personas para ofrecer una experiencia personalizada, las inscripciones deben realizarse con al menos 24 ho-



**ALMA FESTIVAL  
CELEBRARÁ SU TERCERA  
EDICIÓN DEL 6 AL 9  
DE NOVIEMBRE  
CON UN ENFOQUE  
ESPECIAL EN LONGEVIDAD  
Y BIOHACKING**

ras de antelación a través del email [activitygemibiza@sixsenses.com](mailto:activitygemibiza@sixsenses.com).

Con esta nueva iniciativa, Six Senses Ibiza prosigue con su compromiso de ofrecer experiencias transformadoras abiertas a la comunidad local, estableciendo estándares en la industria al ofrecer una amplia gama de experiencias para nutrir la mente, el cuerpo y el espíritu en una localización mágica como la bahía de Xarraca.

**Información y reservas:**

[reservations-ibiza@sixsenses.com](mailto:reservations-ibiza@sixsenses.com)  
[www.sixsenses.com/ibiza](http://www.sixsenses.com/ibiza)





## ENTREVISTA Alberto González

# «Realizar actividad física alivia tensiones, favorece el optimismo y la autoconfianza»

Los beneficios del deporte para la salud son amplios y abarcan tanto aspectos físicos como mentales

**A**lberto González comenzó como profesional de la Actividad Física de la mano del CrossFit cuando al finalizar sus estudios de TAFAD le dieron la oportunidad de hacer las prácticas en un box. Allí aprendió los fundamentos de este «apasionante deporte» y descubrió lo que es en realidad el Fitness. «Tanto el CrossFit como el Fitness son dos disciplinas de las que me enamoré e inmediatamente supe que me quería dedicar el resto de mi vida a ello». De esta manera, empezó a compaginar su anterior actividad laboral con las clases de CrossFit y con la activa participación en diversos eventos de esta disciplina a nivel internacional. Pero no fue hasta pasados unos años, y tras graduarse en CAFD, cuando se trasladó a Ibiza donde gracias a la oportunidad que le dio Bfit Ibiza Sport Club decidió apostar definitivamente por dedicarse por a su gran pasión, el Fitness.

Si quieres conocer un poquito más acerca de este apasionado del deporte, la técnica, la salud y la disciplina, visita su perfil de instagram: [@albertotrainer\\_ibz](https://www.instagram.com/albertotrainer_ibz).

**«DISFRUTO CUANDO MIS ENTRENADOS DESCUBREN QUE SON CAPACES DE LOGRAR SUS OBJETIVOS, YA SEA UNA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL O PODER REALIZAR ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA PARA LAS QUE ANTES ESTABAN INCAPACITADOS»**

—¿Cómo puede el Fitness o cualquier otra Actividad Física mejorar la calidad de vida?

—Vivimos los años dorados de la Actividad Física y más concretamente de Fitness ya que son ampliamente conocidos los beneficios no solo físicos si no psicológicos que esta puede proporcionar. Estos últimos a decir verdad me parecen incluso más importantes, ya que son más inmediatos. De entre los beneficios psicológicos me gustaría destacar por encima de los demás el clásico Bienestar, o sentirse bien que se manifiesta al realizar Actividad Física con cierta regularidad, esto es debido a que alivia tensiones, favorece el optimismo y sobre todo la confianza en uno mismo, fundamentales para combatir síndromes tales como el alcoholismo u otras dependencias. También convendría destacar la Actividad Física como preventor de trastornos mentales, es decir la Actividad Física como terapia.

—¿Consideras que hay algún mito en torno al Fitness que deberíamos desterrar?

—El primero es el clásico mito de “te vas a hacer daño”. Si se analiza la epidemiología de lesiones en el CrossFit la literatura científica atestigua que hay un mayor índice le-



sional en deportes como el fútbol, el baloncesto y el triatlón que en el CrossFit. Otro de los mitos a desterrar es que los servicios que ofertamos son caros, los conceptos caro o barato de por sí no significan nada, si no valoramos el retorno que te proporciona el servicio que estas pagando. Cuando hablo de retorno me refiero a lograr objetivos no solo físicos, si no mentales y cambios tan trascendentales como por ejemplo ganar compromiso, confianza o dejar de fumar.

—¿Qué papel juega la alimentación en el rendimiento y la recuperación?

—La alimentación desempeña un papel muy importante, tan importante como el entrenamiento u otro gran olvidado como es el descanso. Está claro que alimentarte de acuerdo a tus necesidades no va hacer que consigas mejorar tus Pull ups o desplaces mas carga en un Back Squats, es tu entrenamiento el que va a determinar tu evolución y progreso, pero indirectamente si que va a mejorar tu rendimiento deportivo ya que va a conseguir que llegues con más energía al entrenamiento, soportes más volumen e intensidad y te recuperes y adaptes a los estímulos más eficientemente.

—¿Cuánto de importante es la actitud a la hora de conseguir resultados?

—Para mí hay algo importantísimo, que me gusta dejar muy claro en la entrevista inicial: la importancia que tienen a la hora de lograr objetivos no solo la actitud sino también el compromiso. Tanto uno como otro no son negociables. No es necesario que seas un súper atleta pero sí que estés dispuesto a ir a la guerra conmigo cada día.



**«LA ACTITUD Y EL COMPROMISO NO SON NEGOCIABLES A LA HORA DE LOGRAR OBJETIVOS. NO ES NECESARIO QUE SEAS UN SÚPER ATLETA PERO SÍ QUE ESTÉS DISPUESTO A IR A LA GUERRA CONMIGO CADA DÍA»**

—¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

—De mi trabajo me gusta absolutamente todo, pero quizá lo que más disfruto es el reconocimiento por parte de mis entrenados cuando descubren que gracias a los programas de entrenamiento son capaces de lograr sus objetivos, ya sean estos una mejora de la composición corporal o poder realizar actividades de la vida cotidiana para las que antes estaban incapacitados.

—Cada vez más personas buscan orientación sobre fitness en las redes sociales, ¿qué opinas de esta tendencia?

—Estas tendencias están totalmente en auge y definen la forma en la que millones de personas se relacionamos con el entrenamiento y la salud. Desde mi punto de vista considero que las redes sociales nos ayudan y nos limitan por partes iguales, ya que hay profesionales de muchísimo valor que desempeñan gran parte de su actividad laboral a través de perfiles en diferentes redes sociales de los que muchos nos apoyamos y nutrimos de forma gratuita. Pero por otra parte esta falta de presencia en las sesiones de un Entrenador Personal cualificado priva a los usuarios del compromiso, la motivación y las constantes correcciones y tips técnicos que este aporta y que son claves para la adherencia a un programa de entrenamientos

—¿Qué recomendarías a alguien que quiere mejorar su salud física pero no sabe por dónde empezar?

—Le recomendaría que acudiera a un centro especializado en función de sus necesidades y se pusiera en manos de profesionales formados, titulados y con experiencia.



**STIC URBAN HOTEL & SPA** Un espacio de bienestar para reconectar cuerpo y mente

# Tu escapada perfecta en Sant Antoni

Desde pasar un día completo de relajación con el Day Pass, hasta compartir buenos momentos con amigos o en pareja en uno de los espacios de estas magnificas instalaciones. Stic Urban permanece abierto para que disfrutes del fin de temporada

Hotel Stic Urban abrió sus puertas en 2021, en Sant Antoni, con 41 habitaciones, Spa y Restaurante. Desde entonces, este establecimiento se ha convertido en un pequeño oasis abierto a toda la gente de la isla que quiera disfrutar de estas magnificas instalaciones. Este verano además, el equipo está especialmente «contento y orgulloso» y es que Hotel Stic Urban ha inaugurado una nueva zona, el Sky Pool Bar, muy confortable y sofisticada.

Stic Urban siempre ha acogido muy bien al residente y agradece mucho la buena aceptación que tiene entre la gente de la isla. Su Spa es muy visitado por los ibicencos y formenterenses y esperan que este nuevo espacio sea igualmente bien acogido por todos ellos.

El Sky Pool Bar tiene hamacas, sombrillas, plantas tropicales, zona de agua, duchas, barra para cocktails, comida de snack, zona de masaje y música ambiente.

Para animar a la gente a tomar una copa por la tarde, después de trabajar o tras haber disfrutado de un día de playa, tienen siempre happy hour, de 20h a 21h, y



los viernes a partir de las 19h hay además sesiones de música amenizada por Piero Visionar

**Day Pass hasta el 13 de octubre**

Si quieres disfrutar de un día completo de relax y darte un capricho con el fin de temporada, pide información sobre su Day Pass. Puedes elegir entre piscina con comida y bebida, por 45€, o añadir el Spa. Puedes disfrutar de esta experiencia hasta el próximo 13 de octubre.

Y si estás pensando en celebrar una ocasión especial o pasar un día con tu equipo de trabajo, disponen de ofertas especiales para grupos a partir de 10 personas. El spa permanecerá abierto hasta el próximo 15 de diciembre.

**Evento solidario**

Stic Urban, además de crear este nuevo espacio y llevar 4 años como hotel 4 estrellas en el centro de Sant Antoni, quiere poner su granito de arena en un evento

solidario promovido por Piero Visionar y donde colabora Devoted Experience, el próximo 26 octubre.

La jornada de bienestar, salud y música, constará de muchas actividades. El evento empezará con clases de yoga de la mano de Calma Yoga Ibiza, donde Tamara nos hará una clase de vinyasa yoga y posteriormente Silverio Coach impartirá la clase de movimiento consciente y animal movement. Luego habrá un brunch organizado por el Chef de Stic Urban, Imad Meftah. Tras el brunch, las colaboradoras y ponentes Patricia Ortega y Marta Canals darán una charla sobre alimentación saludable y de cómo nuestra forma de vida influye en nuestra salud a nivel general y oncológico, dando un enfoque positivo a las personas que tienen que enfrentarse a la enfermedad del cáncer.

Para aquellos que aún no lo conozcan, habrá una presentación del Stic Spa en un escenario muy original y relajante con luces y sonido.

Para finalizar con un poco de diversión y música, los asistentes pasarán al Sky Bar donde, además de disfrutar de unas preciosas vistas de la bahía, habrá música y mercadillos de diferentes artistas.

**stic**  
URBAN HOTEL & SPA  
IBIZA

**DAY PASS SKY POOL**

Vive la experiencia urbana en nuestro Sky Pool Bar y disfruta de un día inolvidable en un entorno relajante y sofisticado

**45€** (Incluye hamaca, toalla y 35€ de crédito en comida y bebida). Y añadiendo una sesión de Spa: **65€**

C/ San Antonio, 30 • 07820 (frente a Plaza España) • e-mail: bookings@sticurban.com • Tel. +34 971 34 56 01 Móvil +34 608 80 04 86





## BIENESTAR IBIZA

# Los caminos del bienestar

Muchos conocen Bienestar Ibiza como la tienda de minerales en Santa Eulària, pero es mucho más que una tienda especializada en minerales, orgonitas, inciensos, libros, koshi, cuencos tibetanos y de cuarzo, hand drum, tambores, budas, cartas y oráculos y un sinfín de productos.

En las posibles sendas para alcanzar el bienestar, cada persona que se acerca tiene el privilegio de poder contar con la profesionalidad de Alessandra Rossin y de José Luis García Guerricagoitia, que con sus más de veinte años de experiencia, te ofrecerán asesoramiento para emprender tu propio camino del bienestar.

Descubre la amplia cantidad de terapias que ofrecen todas basadas en ayudarte a alcanzar bienestar y paz interior: reiki, coaching (para adultos, adolescentes y niños), numerología, astrología, transgeneracional, péndulo, cuencos tibetanos, meditaciones, par bio-magnético, biodescodificación, bio-neuro-emoción, son algunas de las técnicas para recorrer el camino hacia TU BIENESTAR.

Y si lo tuyo son los libros de autoayuda, Alessandra ya cuenta con cinco títulos publicados, como 'Átrévete a ser feliz', que con su relato fresco y divertido, escarba en lo profundo desde la diversión; 'Sentir', prosa poética para meditar debajo de un algarrobo; 'Hola soy tu niño interior' con ejercicios para trabajar; 'El bosque mágico', la apuesta para



los más pequeños: un cuento ilustrado de educación emocional; y la novedad del año: 'Dime qué te duele...' un libro que te ayuda a decodificar tus dolencias para entender la conexión cuerpo-mente en el cual encuentras también las preguntas de indagación que cuando las brinda en terapia, suelen contestar: «Buena pregunta!». En sus libros hay links para acceder a las meditaciones guiadas que Alessandra ha grabado para bajar el punto en cuestión ya que en su canal de Spotify puedes encontrar casi 50 meditaciones guiadas. ¡El bienestar está a tu alcance! Acércate a Santa Eulària en la Calle San Juan n. 6 para conocer de primera mano todo lo que ofrece este hermoso espacio. Sea la razón que sea que te lleve allí, ¡será un paso maravilloso en tu camino del bienestar!

## SISTERS OF BEAUTY



### «Vuestra comodidad y bienestar es nuestra **felicidad**»

Sisters of Beauty es mucho más que un centro de belleza y bienestar. Están especializadas en depilación, manicuras y tratamientos de estética facial. Puedes confiar plenamente en ellas. Sin ningún compromiso te realizarán un estudio personalizado sobre el tratamiento facial o corporal más adecuado a tus deseos y te asesoran para lograr ese resultado espectacular.

Uno de los tratamientos más solicitados es el plan de belleza de acción revitalizante, a base de algas marinas, polvo de oro 24K, vitaminas, minerales y oligoelementos. Revitaliza, reafirma y aporta beneficios únicos. Y es que ya son más de cuatro años de mucho trabajo, dedicación y de ofrecer un trato exquisito a todos sus clientes.

Cuentan con la depilación con láser de diodo, luz pulsada intensa y depilación eléctrica para poder llegar hasta el último pelo.

También realizan depilaciones con cera. Y si lo que buscamos es lucir unos ojos naturales y atractivos, en Sisters of Beauty diseñan las mejores miradas, ya que realizan depilación con hilo y cera, remodelan tus cejas a medida e intensifican tu expresión con el lifting de pestañas.

También disponen de otros servicios como manicuras, uñas acrílicas, pedicuras, higienes y tratamientos faciales, masajes y maderoterapia, entre otros muchos. Además, trabajan con productos de la conocida firma Montibello, una marca innovadora con productos seguros y eficaces para la piel.

# Bienestar Ibiza

Shopping Terapias Cursos y Coaching








Reiki

Calle San Juan, 6 • Santa Eulalia del Río • Teléfono: +34 670 55 37 59  
[www.bienestaribiza.es](http://www.bienestaribiza.es)

## CENTRO DE ESTÉTICA



Especializado en depilación con láser de diodo, luz pulsada o con cera e hilo.

Tratamientos faciales, higiene facial, manicura y pedicura semi permanente, construcción de uñas de acrílico y de gel.

Lifting de pestañas y tinte.



HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 10.00 A 20.00 H.

☎ 971 312 885 / 667 452 303

📷 sistersofbeauty\_ibiza

🌐 [www.sistersofbeauty.es](http://www.sistersofbeauty.es)

📍 C/ Madrid, 54. 07800 Ibiza



**SPA DE ATZARÓ** Tu espacio para el cuidado del cuerpo y de la mente

# Un día en el paraíso

Las experiencias y Packs de día en el Spa de Atzaró son la mejor manera de olvidarse del mundo

**E**l Spa de Atzaró es uno de los espacios dedicados al bienestar más reconocidos de Ibiza. Ubicado entre los naranjos, jardines y piscinas de la finca, es todo un paraíso para el cuidado del cuerpo y de la mente.

El bienestar personal es una de las experiencias y de los servicios más importantes que ofrece el Agroturismo Atzaró en el Spa más famoso de la isla.

Cuenta con dos saunas, hammam, gimnasio, jacuzzi y poza fría, además de clases diarias de yoga o pilates, masajes, tratamientos y cuidados de estética. Además, todos los tratamientos se llevan a cabo por profesionales y se realizan con productos naturales.

Tanto para los huéspedes del hotel, como para los visitantes, el Spa en Atzaró les permite relajarse, dejarse llevar y conocer el lado más espiritual del Agroturismo.

Las Experiencias y Packs de día en el Spa de Atzaró son la mejor manera para olvidarse del mundo. Estas experiencias incluyen comida, bebida, clases de Yoga y bienestar, masajes y tratamientos y un acceso completo a las instalaciones. El paraíso del bienestar en el corazón del Ibiza.



La comida y la bebida están incluidas en el pack, platos elaborados con ingredientes de su propio huerto orgánico, creados con amor, sabrosos y creativos, una carta que varía según temporada para que la calidad sea siempre de primera, la filosofía 'farm-to-fork' en cada plato.

**Deluxe Day Spa**

El Deluxe Day Spa incluye el uso de todas las instalaciones de Spa (piscina, sauna, hammam, sauna pod, jacuzzi al aire libre, poza fría, gym); una clase de yoga y bienestar; cama de día y toalla; masaje de atzaró integración 50 (sólo incluido en el

pack Deluxe 195€); crédito de 70€ en comida y bebidas en el spa. Esta promoción es válida solo para adultos y el precio es de 100 euros por persona.

**Para información y reservas:**

[www.atzaro.com](http://www.atzaro.com)

+971 338 838 / [spa@atzaro.com](mailto:spa@atzaro.com)



## Atzaró Spa Day Experiences

**Deluxe Spa Day**

Spa, Yoga, Wellness, Massage, Lunch  
Spa, Yoga, Bienestar, Masaje, Almuerzo  
**195€ pp**

**Spa Day**

Spa, Yoga, Wellness, Lunch  
Spa, Yoga, Bienestar, Almuerzo  
**100€ pp**

+34 971 33 88 38 | [atzaro.com](http://atzaro.com) | [spa@atzaro.com](mailto:spa@atzaro.com)



## ENTREVISTA Juan Llorca

# «Todo lo que ocurre **dentro de nosotros** pasa por un buen descanso, el ejercicio físico y por lo que comes»

Este chef experto en nutrición infantil y autor de libros como 'Sin dientes y a bocados', ha revolucionado las redes sociales difundiendo sobre la importancia de la alimentación de los niños y el papel que juegan los comedores escolares

Juan Llorca comenzó su aventura hace más de 27 años. «En aquel momento ni podía soñar con vivir entre fogones, pero años después, llegué a trabajar en algunas de las cocinas más prestigiosas del mundo». Actualmente es CEO y chef del restaurante Disidente, chef y responsable de la nutrición de Valencia Montessori School, y autor de 4 libros entre ellos el Best seller 'Sin Dientes y a Bocados'.

Este apasionado por la nutrición y por la salud de los más pequeños ha revolucionado la alimentación de los coles con su proyecto. «Hasta que nosotros no empezamos a hacer algo diferente nadie se había enfocado en ese nicho de público objetivo que son los niños y en un comedor escolar donde pasan tantas comidas a la semana». Aunque las empresas y colectividades grandes van haciendo mejoras, aún queda mucho trabajo por hacer. «Cada vez hay más globalización y eso hace que lleguen más ingredientes a nuestro país. Todo esto está haciendo que haya un cambio, pero cuando te pones a analizar en el global y no en tu pequeño círculo, la realidad es muy distinta. Aún queda mucho camino por recorrer y sobre todo hay una gran parte de familias y adultos que tienen que entender muchas cosas a la hora de cuestionar o valorar el hecho de cómo es un comedor escolar y la consecuencia que tiene para la salud de sus niños y niñas. Queremos seguir peleando para que los niños y niñas tengan un mejor trato a nivel de nutrición y salud en los comedores escolares».

—¿Por qué no se come bien en algunos colegios?

—Principalmente no se come bien en los colegios por dos motivos: uno es por costes, donde cada vez la materia prima es más alta, aunque a veces no es el problema número uno y principal porque te das cuenta que hay colegios que tienen coste suficiente pero no tratan bien la materia prima y no se molestan en hacerlo. Otro punto sería el hecho de que no hay conocimiento o no hay intención de hacer las cosas bien en el comedor escolar y el tercero es que en las familias, aún pesa mucho su percepción de lo que los niños tienen que comer, y no valoran el trabajo y esfuerzo que hay.

—España está a la cabeza de la obesidad infantil en Europa, ¿es caro comer saludable?

—Es cuestión de todo. Comer saludable hoy día es caro y comer mal es muy barato, pero no puede ser una excusa para no comer bien. Comerte una manzana, un plátano, un bote de guisantes o productos enlatados y congelados como legumbres son buenos cuando económicamente no puedes hacer frente a otras cosas. Pero es cierto que cada vez comer se ha vuelto más caro y la vida en general es más cara



y no va acorde con lo que se obtiene de ingresos. Creo que hay un poco de desconocimiento, pero sobre todo es la falta de intención, como en el comedor escolar.

—¿Cuál es la clave de una correcta alimentación infantil?

—Ofrecer la mejor calidad nutricional y de alimentación que podamos darle a nuestros peques y ser el ejemplo de ellos. Nosotros no podemos pretender que ellos hagan algo que nosotros no hacemos y no debemos obligarles a comer. La comida se tiene que convertir en algo bonito, familiar, y positivo.

—En tus libros resuelves todas aquellas dudas frecuentes sobre la alimentación de los pequeños, ¿piensas que la población no está bien informada?

—No pienso que la población no esté bien informada. Pienso que la población está demasiado informada y a día de hoy, sobre todo en un tema como es la nutrición, hay tantas variables, todas correctas, todas incorrectas, que una persona puede llegar a sentirse abrumada con tanta información. Todos tienen su parte de razón, lo que pasa es que se habla a la población en general y hay que decirles cosas mucho más fáciles y luego adaptarlas cada uno a su alimentación. En los libros damos información contrastada con estudios y no desde una percepción subjetiva sino objetiva, y para la población de la forma más fácil de entender.

—Dices que te gustaría «derribar viejos mitos en torno a la alimentación» ¿qué mito/s habría que desterrar y te sorprenden que la sociedad aún siga creyendo?

—Me sorprenden muchas cosas, sobre todo que el niño tiene que comer cinco veces al día sí o sí; que antes hemos comido mal y hemos crecido muy bien; que tienen que comer mucha variedad si no están mal nutridos; que no tienen carencias

«**QUEREMOS SEGUIR PELEANDO PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS TENGAN UN MEJOR TRATO A NIVEL DE NUTRICIÓN Y SALUD**»

No se nos tiene que olvidar nunca que si existen es porque hay demanda. No se venden más galletas y más variedad de snacks y productos poco interesantes a nivel nutricional porque la industria es maléfica y nos quiere a todos enfermos sino porque en general la población compra y si tu me lo compras, yo lo vendo.

—¿Por qué es importante comer bien? ¿Cómo influye en la salud y el bienestar?

—Comer bien es básico. Tu puedes ser una persona sedentaria y comer mal, tendrás mala salud; puedes ser una persona muy atlética y comer mal y tu salud será regular. Creo que todo lo que ocurre dentro de nosotros pasa por un buen descanso, el ejercicio físico y por lo que comes. A día de hoy, hay tantas enfermedades, han aumentado los casos de ictus en nuestro país, cada vez hay niños con diabetes tipo 2, cada vez hay más sobrepeso, más problemas metabólicos, hormonales, y todo está derivado obviamente por una vida mucho más estresante de lo que teníamos antiguamente. Creo que la vida de hoy en día es mucho más rápida y eso genera mucho más desequilibrio. Los niños se levantan cansados porque hay un mal sueño, hay una mala cena, todo es un ciclo. Mejorar nuestra salud futura y presente a nivel poblacional y a nivel personal pasa por comer bien. Darte caprichos un día no pasa nada, está genial y es maravilloso. Hay que ser flexible también pero es parte fundamental comer bien para darle gasolina a tu cuerpo y sobrellevar la vida que tenemos. Es la base de la salud junto con el ejercicio y el descanso.

—Dentro de poquito hará un año que inauguraste tu restaurante Disidente con el objetivo de «revolucionar la comida saludable», ¿en qué consiste esta filosofía?

—Disidente lo creamos con el concepto de intentar entender qué busca la población. Cada vez hay más gente que se cuida y nos enfocamos a un público joven, familiar, con hijos, parejas... todos van a disfrutar en el mismo sitio y en la misma área, y todos van a comer bien. Cada vez más, hay más restauración donde el local es precioso pero lo que estoy comiendo no tiene la calidad acorde a lo que estoy viendo. Nosotros queremos darte lo mejor que podamos en el plato a un precio muy competitivo, divertido, bien cocinado con un buen proceso de elaboración y una buena gestión del producto y que te vayas diciendo he pagado por justo lo que he comido, me voy feliz, he disfrutado, volveré.

«**SI EXISTEN ULTRAPROCESADOS ES PORQUE HAY DEMANDA, NO PORQUE LA INDUSTRIA NOS QUIERE A TODOS ENFERMOS. LA POBLACIÓN COMPRA, Y SI TU ME LO COMPRAS, YO LO VENDO**»

«**HAY UNA GRAN PARTE DE ADULTOS QUE TIENE QUE ENTENDER MUCHAS COSAS A LA HORA DE CUESTIONAR O VALORAR EL HECHO DE CÓMO ES UN COMEDOR ESCOLAR**»

nutricionales porque es un niño; que necesitan leches de crecimiento o galletas enriquecidas para tener todo tipo de micronutrientes; que si un niño se va a dormir sin cenar al día siguiente no va a tener energía y va a dormir mal; o que la fruta no es buena para merendar ni por la noche.

—Tanto en tu restaurante como en tu labor en los comedores escolares pones en valor el mundo vegetal, ¿crees que se ganará la batalla a los procesados?

—Tanto desde el comedor escolar como desde mi restaurante Disidente intento ofrecer alimentos que no son tan comunes como pueden ser legumbres y todo el mundo vegetal. El restaurante no tiene carne y pescado, pero tiene los huevos y los lácteos y ofrezco una gran variedad de mundo vegetal atractivo, a buen precio y divertido. Se está ganando en parte a los ultraprocesados pero creo cada vez hay más opciones y sigue siendo muy difícil.





# BEN'S BIO MARKET

IBIZA

Sumérgete en un tesoro de productos orgánicos de proximidad, cosechados a solo unos kilómetros de distancia.

Productos frescos orgánicos

Verduras y frutas

Pan de masa madre

Carnes alimentadas con pasto

Cuidado personal natural

*Únete a nosotros para disfrutar de la abundancia de nuestra isla, eligiendo opciones saludables una a una.*

# BEN'S GYM

IBIZA

Descubre dónde la forma física y el bienestar se unen para ofrecer una experiencia de entrenamiento inigualable.

Levantamiento de pesas

Entrenamiento funcional

Cross training

Cardio studio

Yoga

*Comienza a vivir el estilo de vida saludable que mereces.  
¡Tu mejor versión está a solo un paso!*



Síguenos en Instagram [@bens.bio.market](#) y [@bens.gym.ibiza](#) para estar al día. - Encuentranos en Marina Botafoch, Ibiza



**ROSEBAR** Resultados reales respaldados por la ciencia

# Descubre el **futuro del bienestar** en RoseBar

Esta clínica de longevidad y antienvjecimiento, la primera en España y única su categoría, está situada en Six Senses Ibiza y dirigida por el doctor Mark Hayman, experto en medicina funcional

**A**déntrese en la próxima frontera del bienestar en RoseBar Longevity, ubicada en Six Senses Ibiza. Esta clínica de vanguardia está redefiniendo el envejecimiento con métodos innovadores de biohacking que ofrecen resultados reales respaldados por la ciencia.

Guiado por la experiencia del Dr. Mark Hyman, este club de longevidad y antienvjecimiento, el primero en España, ofrece un enfoque holístico sobre la longevidad para mejorar la salud y alargar la esperanza de vida. Los programas y terapias del RoseBar brindan información, herramientas y un plan para revertir los procesos de envejecimiento y lograr un bienestar a largo plazo mejorando los sistemas de reparación natural del cuerpo y reequilibrando las vías biológicas. Vivir mejor durante más tiempo es la clave de la ciencia de la longevidad, el área de especialización de esta clínica única en su categoría, abierta los 12 meses del año en el entorno de Six Senses Ibiza.

## Equipo experto

La junta asesora abarca un amplio espectro de especialidades y experiencia, reuniendo los últimos conocimientos en longevidad y medicina funcional con la sabiduría espiritual milenaria y una atención personalizada. Juntos representan una fuerza progresista a la vanguardia de esta nueva ciencia con el prestigioso Dr. Mark Hyman como director médico.

Otros profesionales miembros del equipo médico son el Dr. Alberto Villoldo, un destacado practicante de la medicina energética; la Dra. Tasmin Lewis, licenciada en Neurociencia y Biología del Envejecimiento y con formación especializada en psiquiatría y medicina deportiva; Anna Bjurstam, miembro del consejo asesor del Global Wellness Summit y asesora de bienestar de Six Senses; y el Dr. Federico Madrid,



especialista en la integración de la espiritualidad en los tratamientos médicos.

## Diagnósticos y programas

Al incorporar pruebas de diagnóstico en profundidad y programas personalizados, RoseBar brinda la perspectiva y el conocimiento necesario para fortalecer, regenerar y transformar la salud guiado por un equipo médico y un enfoque holístico, desde nutrición a trabajo corporal, ejercicio, prácticas mindful, formulación de nutrientes a medida, terapias de hormesis y

de biohacking.

Basándose en los principios de la medicina funcional, el objetivo es hacer retroceder el reloj biológico, alcanzar el máximo rendimiento y ampliar la esperanza de vida.

«La medicina funcional va más allá del tratamiento de las enfermedades del envejecimiento. Al observar nuestros genes, nuestro estilo de vida y nuestro entorno, aborda el terreno y las raíces de nuestra salud, no las ramas y las hojas de la enfermedad», explica el doctor Mark Hayman.

En más de 500 metros cuadrados de instalaciones, RoseBar incorpora diagnósticos de longevidad avanzados, consultas médicas y terapias de biohacking como cámara de oxígeno hiperbárica, crioterapia de cuerpo completo, terapia de ozono regenerativa, sauna de infrarrojos, terapia de fotobiomodulación con luz roja, estación de nutrición intravenosa y más. Estas terapias, usadas de forma individualizada o conjunta, según las necesidades, ayudan a mejorar la circulación, estimular la reparación celular, reducir la inflamación y aliviar la tensión muscular, entre otros beneficios.

Los diagnósticos avanzados proporcionarán información real sobre la edad biológica basados en el estudio del ADN, sangre, hormonas y otros biomarcadores.

Los programas de longevidad personalizados van desde uno a 30 días y mejoran los ecosistemas del cuerpo reforzando los sistemas de defensa y reparación del organismo con herramientas y técnicas antiinflamatorias, aumentan la producción de energía celular, equilibran el microbioma, mejoran los sistemas de comunicación del cuerpo y ayudan a sentirse joven nutriendo mente, cuerpo y espíritu.

Más información:

[www.rosebarlongevity.com](http://www.rosebarlongevity.com)  
[www.instagram.com/rosebarlongevity](https://www.instagram.com/rosebarlongevity)  
 T. +34 618 981 928  
[info@rosebarlongevity.com](mailto:info@rosebarlongevity.com)

**ABIERTO TODO EL AÑO,  
ROSEBAR OFRECE TERAPIAS  
DE BIOHACKING Y  
PROGRAMAS  
PERSONALIZADOS BASADOS  
EN LA MEDICINA  
FUNCIONAL PARA REVERTIR  
LOS PROCESOS DE  
ENVEJECIMIENTO  
Y ALARGAR LA ESPERANZA  
DE VIDA**







# SIX SENSES IMMERSION

Dive into your new Tuesday's wellness journey.

Cami de Sa Torre, 71, 07810, Sant Joan de Labritja  
[sixsenses.com/ibiza/alma](https://sixsenses.com/ibiza/alma)  
[reservations-ibiza@sixsenses.com](mailto:reservations-ibiza@sixsenses.com)



**PUNT GROC** Una experiencia completa que combina deporte y arte

# Mantente en forma y disfruta del deporte en Punt Groc

Este club deportivo brinda a sus socios calidad y profesionalidad en cada una de sus actividades

**A**cércate a las instalaciones de Punt Groc en Santa Eulària y disfruta aprendiendo el deporte que más te gusta. Cuentan con 6 pistas de pádel, campito de fútbol 3x3, pabellón, pista de squash, zona de danza, zona de acrobacias y telas, bar, vestuarios, barbacoa y un amplio parking.

Este club deportivo apuesta por la calidad y la profesionalidad en cada una de sus actividades, brindando a sus socios entrenamientos personalizados y orientados a sus necesidades y objetivos.

El entrenador Charles Lambert, titulado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD), lidera las sesiones de entrenamiento híbrido funcional y cardiovascular. Estas sesiones, diseñadas para grupos reducidos de hasta 12 personas, combinan ejercicios funcionales con trabajo de cardio, asegurando un enfoque integral que mejora tanto la condición física como el rendimiento deportivo. Además, también encontrarás entrenamientos personales, adaptados tanto a personas que buscan iniciarse en el deporte como a atletas de alto rendimiento que desean alcanzar sus metas de manera eficaz.

En el ámbito de la danza, cuentan con



la Escuela de Danza Lorena Riera, dirigida por Lorena Riera, graduada en Danza por la Universidad Europea. Su programa incluye una amplia variedad de disciplinas, desde ballet hasta danza contemporánea, urbano, flamenco o experimental.

En la sección de pádel, Jaime Yohn y Kilian Sánchez están al frente de las diferentes escuelas: escuela de adultos, es-



cuela de iniciación y la academia de pádel para niños de competición, esta última cuenta con preparador físico, psicólogo deportivo, nutricionista y todos sus entrenadores titulados. Es la única academia de Ibiza adherida al programa de ayudas de menores de la federación balear.

Todos los instructores de Punt Groc están titulados en sus respectivas áreas, ga-

rantizando clases de la más alta calidad y una enseñanza especializada en cada disciplina.

Su objetivo es ofrecer una experiencia completa que combine deporte y arte, enfocada tanto en el bienestar físico como en el crecimiento personal.

Desde el centro, te invitan a unirse a ellos y experimentar la excelencia de sus entrenadores y profesores.





## HOTEL BOUTIQUE Y SPA LAS MIMOSAS Un lugar idílico para desconectar



# El lugar perfecto para despedir la temporada con una jornada de **relax y buena gastronomía**

Hotel Boutique y Spa Las Mimosas ha lanzado un Day Pass especial que permite disfrutar de sus exclusivas instalaciones

El final de la temporada se acerca y, tras unos meses de intenso trabajo, llega el momento de disfrutar de la isla y no hay mejor opción para hacerlo que con una jornada de relax y buena gastronomía como la que propone Hotel Boutique y Spa Las Mimosas. Ubicado a pocos minutos de algunas de las playas más bellas de Sant Antoni de Portmany y rodeado de naturaleza, este establecimiento de Grupo Mambo, es un lugar idílico en el que desconectar de la rutina y reconectar con la paz y el bienestar que trans-

mite. Además, para rendir un homenaje a todas las personas que trabajan en Ibiza, Hotel Boutique y Spa Las Mimosas ha lanzado un Day Pass especial para empleados de la isla por 50 euros que permite disfrutar de sus exclusivas instalaciones durante todo el día e incluye sunbed y un consumo de 40 euros. Este establecimiento es también el lugar perfecto para pasar el día como final de temporada para equipos. Así, los grupos encontrarán en este espacio un enclave ideal para relajarse, celebrar una jornada de convivencia y disfru-

tar tanto de su deliciosa gastronomía como de sus exquisitos cócteles. Asimismo, su spa dispone de numerosas opciones, por lo que siempre es recomendable consultar al equipo de especialistas de Hotel Boutique y Spa Las Mimosas, dispuesto a crear propuestas personalizadas. Una forma única de regalar un día especial a los colaboradores o de vivir una experiencia diferente con amigos y compañeros.

Este hotel boutique combina un diseño sofisticado con una gran piscina, gimnasio y zo-

na de spa, en la que disfrutar de una gran variedad de tratamientos corporales. En cuanto a la gastronomía, su restaurante de estilo italiano y mediterráneo, Mimos, presenta un amplio menú de entrantes, pastas frescas, pizzas al horno de leña y carnes y pescados hechos a la brasa de carbón, en el que destacan los productos locales de temporada.

Las reservas tanto para el hotel como para su restaurante Mimos pueden hacerse en [www.lasmimosas.com](http://www.lasmimosas.com) o en el teléfono + 34 971 34 39 23.

BOUTIQUE HOTEL & SPA  
*Las Mimosas*  
Disfruta un día en Las Mimosas...

DAY PASS • RESTAURANT • SPA  
JACUZZI • SAUNA • BAÑO TURCO • TRATAMIENTOS DE BELLEZA

OFERTA PARA RESIDENTES  
**DAY PASS 50€** (consulte nuestras ofertas)

C/ Burgos, 29 • Sant Josep de sa Talaia • Reservas: 971 34 39 23





Alisados que hacen lo que prometen.

PROMOCIÓN ESPECIAL

HASTA EL 15 DE OCTUBRE

Tratamiento de Keratina y Botox

Para más información contáctanos.

Analei  
PELUQUERÍA

Ctra. Aeropuerto, bajo 61 · Sant Jordi · Ibiza  
Tel. 971 396 593



## Hormesis: la clave contra el envejecimiento

Lo que no te mata te hace más fuerte», es una frase famosa atribuida al filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) y que suele utilizarse para referirse a aquellas situaciones adversas que, una vez que las superamos, nos confieren una mayor capacidad para enfrentar circunstancias difíciles, similares a las que hemos superado. Este concepto, utilizado como argumento positivo en la psicología, también puede tener aplicaciones en la mejora de nuestra salud física, a través de un complejo proceso de transformación orgánica que se produce a nivel celular, para sobrevivir en condiciones adversas, y que se denomina hormesis, según ha comprobado la ciencia.

Este proceso puede retrasar el envejecimiento del organismo, por eso es conveniente saber en qué consiste y cómo podemos activarlo si queremos vivir más y mejor. La hormesis plantea la posibilidad de que actividades como el ejercicio físico moderado, una alimentación que incluya periodos esporádicos de ayuno, y la exposición controlada a temperaturas variadas, puedan actuar como catalizadores de mecanismos celulares y moleculares que promueven la salud y la longevidad. Estas prácticas, todas bajo el paraguas de la hormesis, funcionan introduciendo 'estrés bueno' al cuerpo, lo que activa diversas rutas biológicas que fortalecen las defensas naturales del organismo, mejoran el metabolismo, y optimizan la función celular.

Según la plataforma médica Actiage, aumentando la resistencia al estrés, a través de estos sistemas de mantenimiento, podemos mejorar nuestra salud general y vivir más. La restricción calórica, que implica reducir la ingesta calórica diaria sin causar malnutrición, ha demostrado aumentar la longevidad en muchos modelos animales. Se cree que la restricción calórica induce la hormesis al aumentar la actividad celular y reducir el daño oxidativo, lo que podría prevenir o retrasar enfermedades relacionadas con la edad.

Por otro lado, el ejercicio físico moderado y regular puede mejorar la resistencia al estrés, aumentar la función cognitiva, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud metabólica en general, lo que podría contribuir a una vida más larga y saludable.

Marcos Vázquez, autor del popular blog Fitness Revolucionario, galardonado con múltiples premios por su labor divulgadora en materia de salud, y creador de Radio Fitness Revolucionario, uno de los podcasts de salud y fitness más escuchados, profundiza sobre la hormesis en uno de sus artículos. «La búsqueda constante de la comodidad y el placer influye directamente en las principales causas de mortalidad. Por primera vez en nuestra historia mucha más gente muere por comer demasiado que por no comer suficiente, y muchas más muertes se deben al sedentarismo que al agotamiento físico. La comida industrial es hoy más destructiva que el armamento militar, y las sillas son más letales que los peores criminales.



Nuestra biología no está adaptada a vivir en un estado constante de abundancia y comodidad. Requiere ciertos desafíos para prosperar. No se trata de estar incómodos, sino de aumentar nuestra tolerancia a las pequeñas adversidades de la vida, evitando que la tecnología atrofie nuestra anatomía. La forma de lograrlo es a través de la hormesis. La ausencia de estresores horméticos en el mundo moderno nos debilita, favoreciendo la enfermedad», explica en 'Vuelta a la naturaleza'. En el episodio 199 de Radio Fitness Revolucionario nos ayuda a entender el envejecimiento y explica que investigadores como David Sinclair afirman que hay ciertos causantes del envejecimiento y destacan la pérdida de capacidad de regeneración del daño al ADN, que va acumulando una especie de huellas que van haciendo que cada una de nuestras células envejezca.

¿Cómo podemos eliminar estas huellas o daños? Según explica Marcos Vázquez, la respuesta es a través de ciertas enzimas llamadas sirtuinas que, entre otras muchas cosas, participan en la regulación epigenética del ADN y tienen un papel en la reparación del daño asociado al envejecimiento. Por tanto, cuando estas sirtuinas se reducen perdemos capacidad de corregir y leer bien el ADN y esto produce en gran parte el envejecimiento.

Según explica en el podcast, la actividad de estas sirtuinas se reduce porque en parte para su funcionamiento requieren una molécula denominada NAD y al envejecer se reducen los niveles de esta molécula. Para activar estas sirtuinas se han utilizado precursores de NAD y en ciertos estudios se logra extender la vida de los ratones y su rendimiento físico incluso en edad avanzada.

La hormesis son estresores que en las dosis adecuadas no solo no nos dañan sino que nos fortalecen y ayudan a activar procesos de regeneración celular. Multitud de estudios en animales demuestran los beneficios de estos estresores a nivel de ralentización del envejecimiento, pero esto requiere enfrentar al confort y lo que buscan los investigadores es obtener estos beneficios con suplementos. Para este divulgador, aún estamos muy lejos de lograr un fármaco que se acerque a los beneficios que nos da el ejercicio o el ayuno y asegura que de momento podemos activar todos estos genes y vías anti-envejecimiento de manera natural, a través de la hormesis: ejercicio, ayuno intermitente, exposición al frío, al calor, la dosis hormética de sol... todo esto eleva los niveles de NAD, activa las sirtuinas y todas las vías anti-envejecimiento sin los efectos secundarios de los fármacos.



**HYDE Y MONDRIAN IBIZA** Experiencias para cuidarte

# Revitaliza tu **energía** en Cala Llonga

Disfruta del inicio del otoño en los hoteles Hyde y Mondrian Ibiza. Descubre las actividades y paquetes exclusivos diseñados para residentes, que te harán conectar con la naturaleza

Si buscas renovar tu energía y conectar con tu bienestar, Cala Llonga ofrece diferentes experiencias para cuidarte y disfrutar del inicio del otoño en un entorno paradisíaco. Con acceso exclusivo a las deslumbrantes piscinas de Hyde Beach, podrás disfrutar de impresionantes vistas al mar y a las montañas tan características de esta zona de la isla, y combinarlo con actividades que te harán conectar con el entorno y la naturaleza.

Los hoteles Hyde y Mondrian Ibiza, ofrecen tres áreas de piscinas, especialmente diseñadas para brindar el equilibrio perfecto entre relajación y renovación. Ya sea que prefieras descansar bajo el sol o mantenerte activo, en Cala Llonga podrás disfrutar de paquetes exclusivos especialmente diseñados para residentes, y adaptados a todos los gustos.

¿Por qué no aprovechar la piscina y combinarla con actividades al aire libre y deliciosa gastronomía? Sesiones de yoga, senderismo por las montañas o un completo desayuno buffet lleno de opciones saludables para comenzar el día con energía. Incluso puedes alargar tu experiencia con una deliciosa cena en Cuyo.

Para los amantes del buen comer, el pase de piscina y cena es ideal para deleitarte con una fusión de sabores frescos y nutritivos. Tendrás acceso a un menú que incluye sushi, platos mediterráneos elaborados con ingredientes de calidad y cócteles refrescantes junto al mar. Por la noche, podrás disfrutar de una cena especial en Cuyo en los eventos Burger & Beer los lunes o Tacos & Tequila los jueves.



Además, si eres residente de la isla, podrás beneficiarte de un 20% de descuento en todos los paquetes.

**Piscina y Senderismo (disponible miércoles)**

- Desde 85€ por persona
- Ruta guiada de senderismo (comienza a las 8:30 am, duración aproximada de 2 horas)
- Toallas, hamaca y crédito en la piscina de €50
- Servicio de valet parking

**Yoga y Desayuno (disponible martes y jueves)**

- Desde 45€ por persona
- Desayuno buffet en Hyde Ibiza
- 1 hora de yoga junto a la piscina
- Servicio de valet parking

**EMPIEZA EL DÍA CON SESIONES DE YOGA, SENDERISMO O UN COMPLETO DESAYUNO BUFFET LLENO DE OPCIONES SALUDABLES. LOS RESIDENTES TIENEN UN 20% DE DESCUENTO EN TODOS LOS PAQUETES**

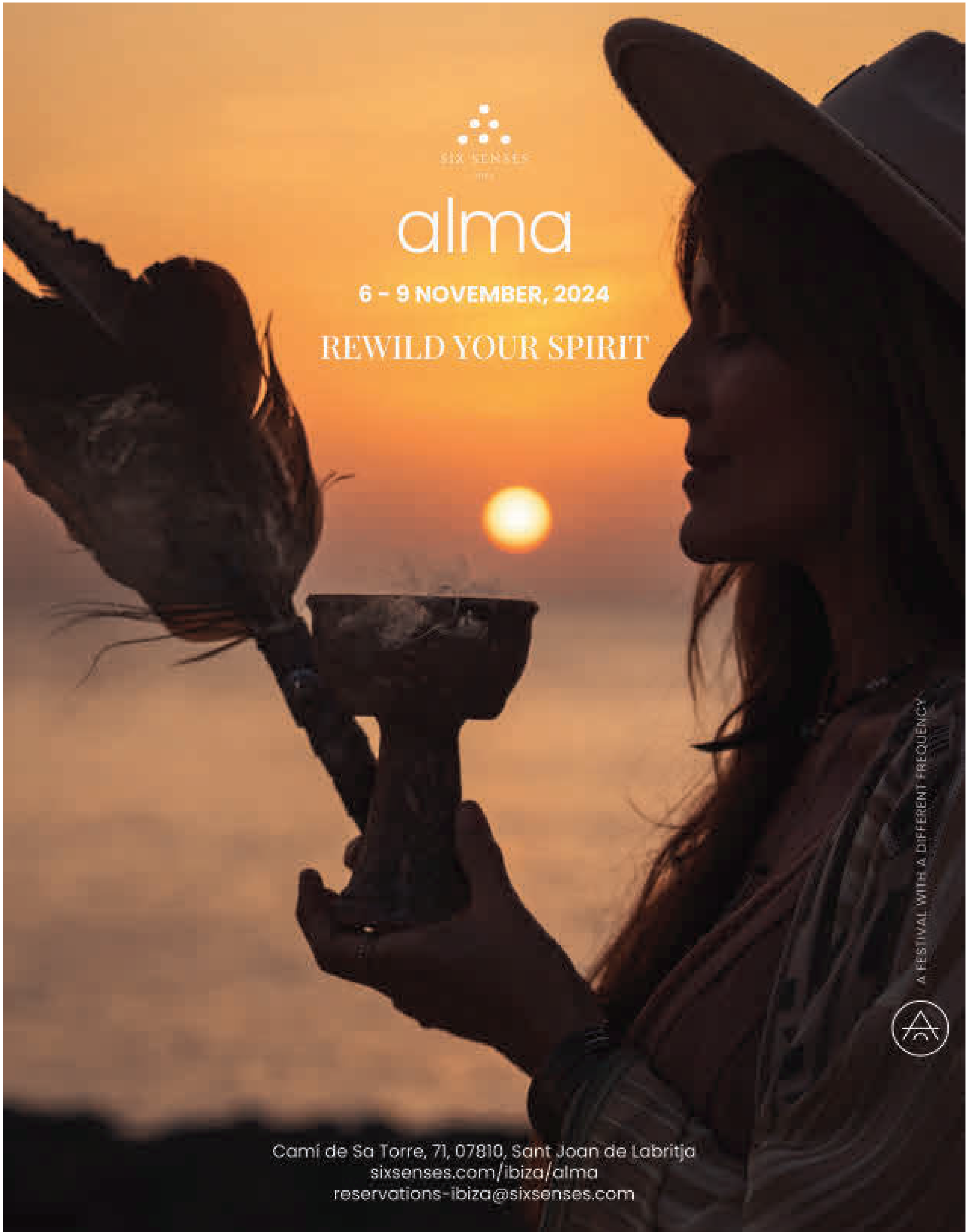
**Piscina y Cena (disponible lunes y jueves)**

- Desde 125€ por persona
  - Hamaca y toallas
  - Crédito en la piscina de €100
  - Habitación de cortesía para cambiarte antes de la cena
  - Cena en nuestro restaurante mexicano (Experiencia Burger & Beer lunes/ Tacos & Tequila jueves)
  - Servicio de valet parking
- Además de lunes a domingo, puedes disfrutar de nuestras piscinas y buffet desayuno a precios muy asequibles.

Más información y reservas:  
+34 871 901 150  
hydebeach.ibiza@hydehotels.com







# alma

6 - 9 NOVEMBER, 2024

REWILD YOUR SPIRIT

A FESTIVAL WITH A DIFFERENT FREQUENCY



Camí de Sa Torre, 71, 07810, Sant Joan de Labritja  
[sixsenses.com/ibiza/alma](https://sixsenses.com/ibiza/alma)  
[reservations-ibiza@sixsenses.com](mailto:reservations-ibiza@sixsenses.com)