

Women's Health

TU MEJOR VERSIÓN

DICIEMBRE 2017

**QUEMA
MÁS
CALORÍAS
¡ASÍ!**

**TOP
ESCAPADAS
WELLNESS**

Relájate y
disfruta

**COME,
BEBE Y
DISFRUTA**

SIN GANAR PESO

Todas las claves
para conseguirlo

**FICHA LAS
TENDENCIAS
2018 MÁS FIT**

**ELIMINA
EL ESTRÉS**

25 trucos para
sobrevivir a
la Navidad

**CELEBRA
TU**

Hiba Abouk

Su reto: ser portada

**LOS PEINADOS
QUE TRIUNFAN
Y TE DURAN
TODA LA NOCHE**

New body!



WomensHealth.es 3'50€ en España



NATURALEZA Y DEPORTE AL BORDE DEL MAR

LA MANGA CLUB SPORT & LEISURE

¿DÓNDE? Cartagena (Murcia).
¿POR QUÉ? Porque lo tiene todo; el encanto de un espacio natural, playas de ensueño y unas instalaciones de auténtico lujo.
NO TE PIERDAS El Wellness Centre.
¿CUÁNTO? Habitación doble, entre 160 € y 190 €, precio medio.

¿Te imaginas un lugar donde sale el sol 350 días al año, rodeado de parques naturales, arenales vírgenes, calas con aguas cristalinas abiertas al mar Mediterráneo que invitan a una inmersión por su fondo marino...? Pues, ¡existe! Y está en España. Su nombre es ya una declaración de intenciones, La Manga Club Sport & Leisure, un resort para disfrutar de la calma y la tranquilidad que ofrece el contacto con la naturaleza y el mar, y reconciliarse con la actividad deportiva al aire libre.

Mucho más que ocio

Aquí no encontrarás excusas para no ponerte en forma, todo lo contrario. A tiro de piedra del parque natural protegido de Calblanque, es el lugar perfecto para practicar senderismo, *running*, *mountain bike*, paseos a caballo, actividades náuticas (bucear en la reserva marina de Islas Hormigas es una experiencia

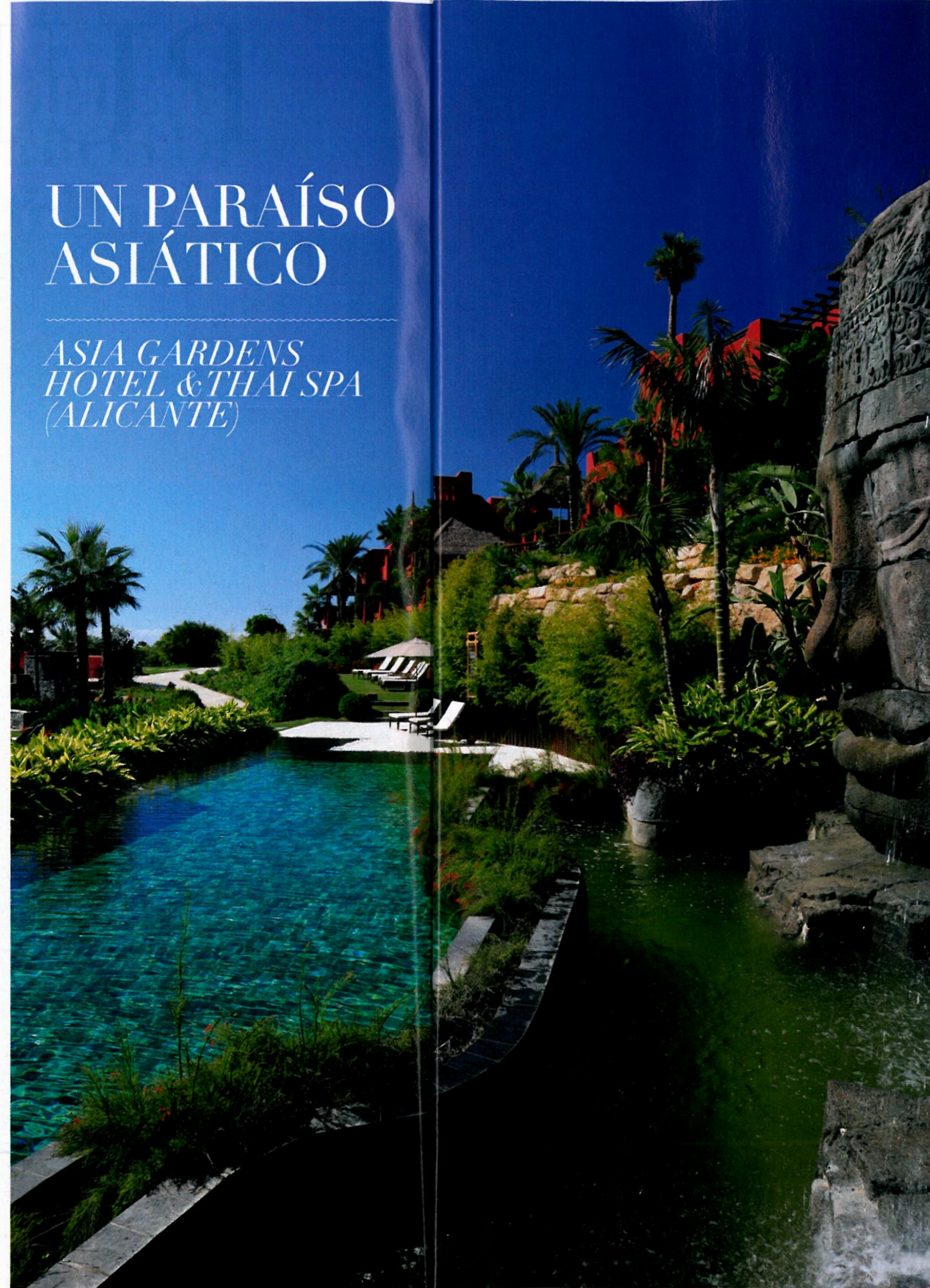
única)... Y si esto no es lo tuyo –algo que parece imposible–, está todo pensado en este exclusivo complejo, que cuenta con tres campos de golf de 18 hoyos, 28 pistas de tenis, ocho campos de fútbol tamaño FIFA, instalaciones para jugar al críquet, al rugby y hasta un Centro de Alto Rendimiento con servicios de medicina deportiva, nutrición, *coach*, etc. Vamos, que no podrás librarte de la actividad física aunque quieras...

Sola o en compañía

Pero aquí no termina todo. Si has hecho tus deberes, te mereces 'el descanso de guerrero', algo que también tienen previsto en este increíble refugio de relax y entretenimiento. De hecho, el Wellness Centre es uno de sus mayores atractivos, con varias piscinas, un gimnasio espectacular y un *spa* para perderse durante un par de horas. No necesitarás –ni se te pasará por la cabeza– salir de este enclave, diseñado para hacerte disfrutar en mayúsculas. Solo tendrás que pensar si haces la escapada sola, en pareja o con la *family*. Podrás alojarte en un hotel de cinco estrellas, en apartamentos turísticos o en las villas de lujo, y disfrutar de su oferta *gastro* en alguno de sus 15 restaurantes y bares. ¡Tú eliges!

UN PARAÍSO ASIÁTICO

ASIA GARDENS HOTEL & THAI SPA (ALICANTE)



¿DÓNDE? Alicante.
¿POR QUÉ? Porque este lugar te transporta a Asia sin salir de España. ¡Espectacular!
NO TE PIERDAS El Thai Spa.
¿CUÁNTO? Habitación doble con desayuno, desde 240 €.

Un té blanco con gotas de naranja y miel te está esperando en la recepción del complejo para que vivas una experiencia 3D: desconectar, disfrutar y descansar. Si estas tres acciones se convierten en tu objetivo, lo primero que debes pedir es el horario de actividades del hotel y acudir a una clase de meditación. Allí te recordarán la importancia de que tu mente esté siempre presente en el mismo lugar que tu cuerpo, que te olvides de tus quehaceres y vivas el instante presente. Y, una vez lo consigas (aunque al volver tendrás que seguir entrenando tu mente), empezarás a disfrutar tu escapada y a vivirla con toda su intensidad.

Estado de contemplación

Te costará no sacar el móvil para immortalizar sus jardines selváticos, los sonidos del agua o tu cara de felicidad tras sumergirte en alguna de sus cinco piscinas (sobre todo en las cuatro climatizadas a 30°). Si decides regalarte un tratamiento, un intenso olor a incienso te recibirá en el Thai Spa junto con una música que emana tranquilidad y sosiego. Aprovecha el acceso a esta exclusiva zona para nadar primero en la piscina semidescubierta, realiza unos

Saludos al Sol en el exterior para secarte y prepárate para una experiencia distinta si eliges el tradicional masaje tailandés. Las terapeutas (todas formadas en la Universidad del Masaje tradicional en el Templo Wat Po de Bangkok) primero te lavan ceremoniosamente los pies y, cuando estás tumbada, se suben la cama balinesa y poco a poco, presión a presión, torsión a torsión, van desbloqueando y relajando tu cuerpo y tu alma.

Capricho delic

Al abrir los ojos verás frente a ti un pequeño lago con nenúfares y cascadas, un paisaje que te transportará a un oasis asiático aunque, en realidad, estés a pocos kilómetros del bullicioso Benidorm. Dedicarte solo al *dolce far niente* o ponerte en marcha es cosa tuya. Te recomendamos una clase de Thai Chi, Chi Kung o yoga, que se imparten en distintos horarios y, si el clima lo permite, al aire libre. ¿Puede haber algo más gustoso? Tal vez su exquisita cocina... Tras el desayuno bufé en el restaurante Udaipur, te sugerimos una ensalada nutritiva en el Snack Bar, al lado de la piscina zen, o unos calamares y un gazpacho en el restaurante Palapa, junto a las piscinas infinitas Langkawi. Para cenar, ¿prefieres comida asiática (en el Koh Samui) o un homenaje en In Black, el restaurante más exclusivo del hotel? Reserva unos minutos al final de la jornada para disfrutar de la música en directo, que pondrá el cierre a tu día en el paraíso.