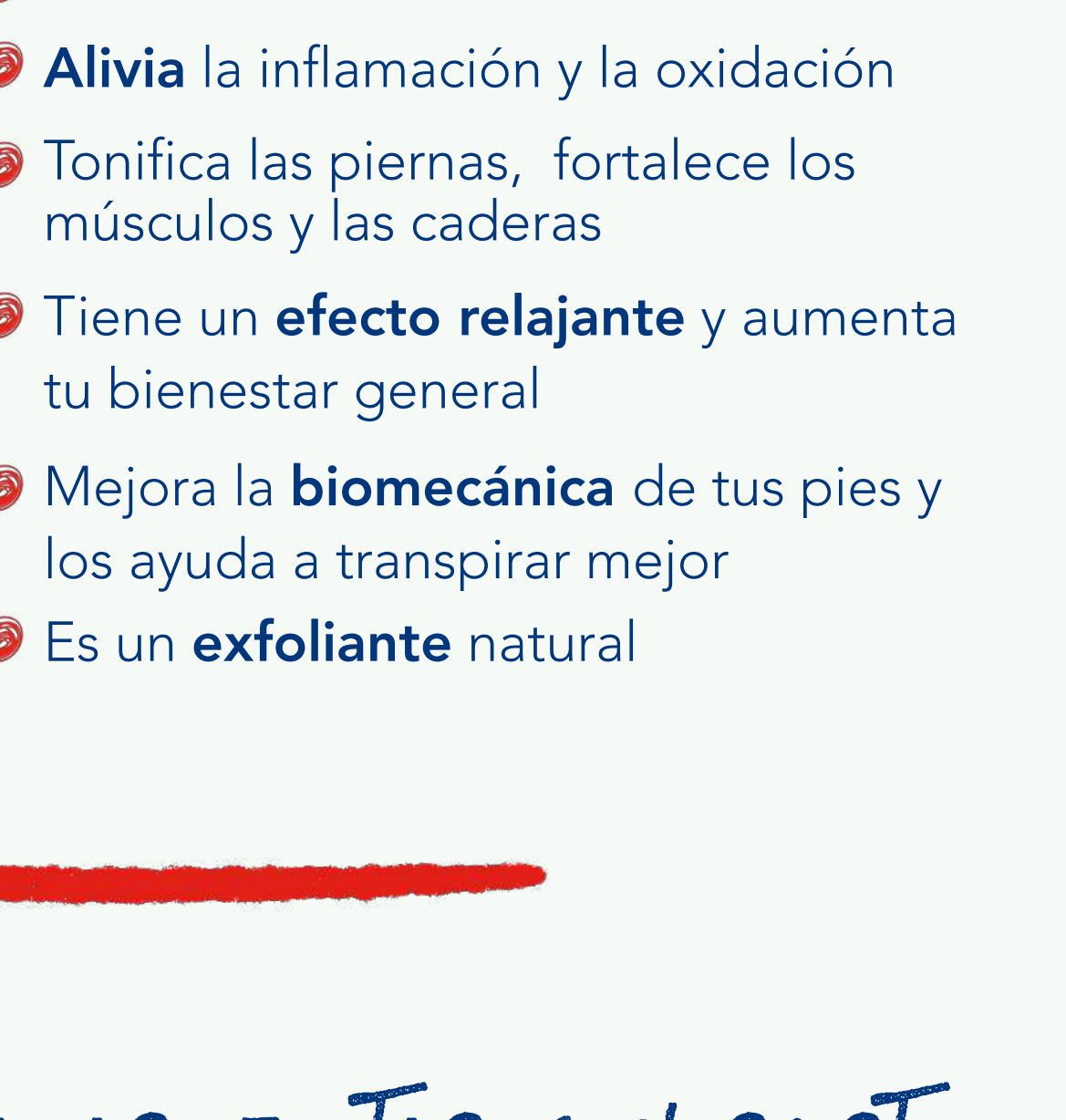


EJERCICIO AL AIRE LIBRE

¡Te damos la bienvenida a la **guía de ejercicio al aire libre de Bezoya!**

Hemos preparado algunos consejos saludables que te ayudarán a llenarte de energía y a seguir viviendo muy fuerte este verano. ¡Toma nota!

PASEAR DESCALZO POR LA ARENA:



Aprovecha si estás en la **playa** para darte un paseo con los pies descalzos. Estar en contacto con la tierra, tiene **múltiples beneficios** para la salud. ¡Te contamos algunos!

- ➊ Mejora la **calidad del sueño**
- ➋ Modifica la actividad del **cerebro**
- ➌ **Alivia** la inflamación y la oxidación
- ➍ Tonifica las piernas, fortalece los músculos y las caderas
- ➎ Tiene un **efecto relajante** y aumenta tu bienestar general
- ➏ Mejora la **biomecánica** de tus pies y los ayuda a transpirar mejor
- ➐ Es un **exfoliante** natural

NADAR, FLOTAR, SUMERGIRTE:



Si tienes la oportunidad de hacerlo en la **playa**, has de saber que el magnesio del **agua salada**, junto la luz solar, ayuda a relajar los músculos, reduce el estrés y alivia dolores o molestias musculares.

Mejorará tu capacidad muscular, tu coordinación y ¡además es refrescante!

(En la piscina también puedes).

SENDERISMO:

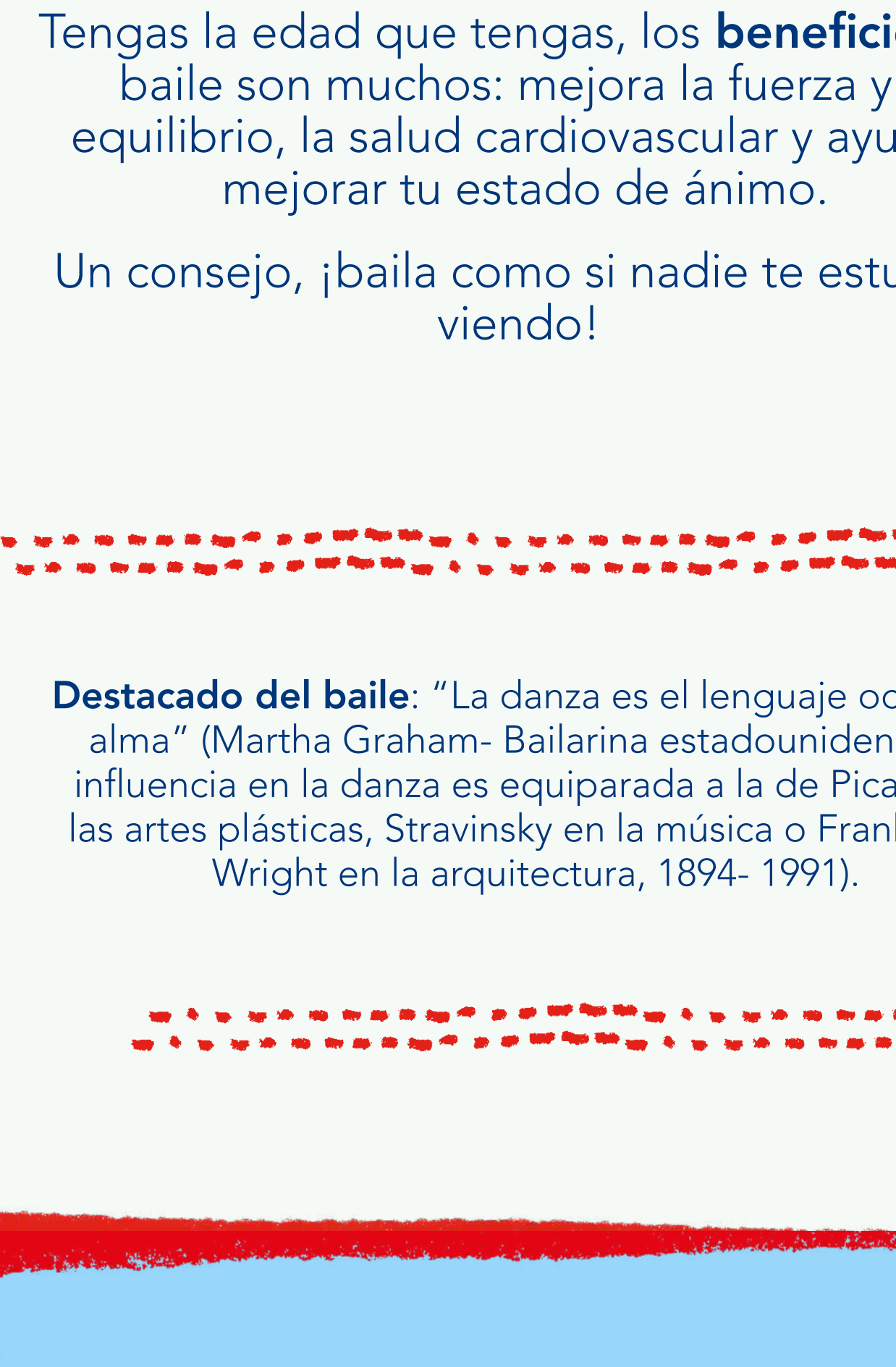


Escoge una **ruta** que se adapte a tus condiciones físicas, llévate tu **botella de agua**, ponte crema solar y algo para protegerte la cabeza y disfruta de estar en contacto con la **naturaleza**.

¡Verás que todo se ve de otra manera!

Destacado senderismo: ¡Recuerda llevar todo lo necesario, calzado cómodo, crema solar y tu botella de agua para estar hidratado en todo momento!

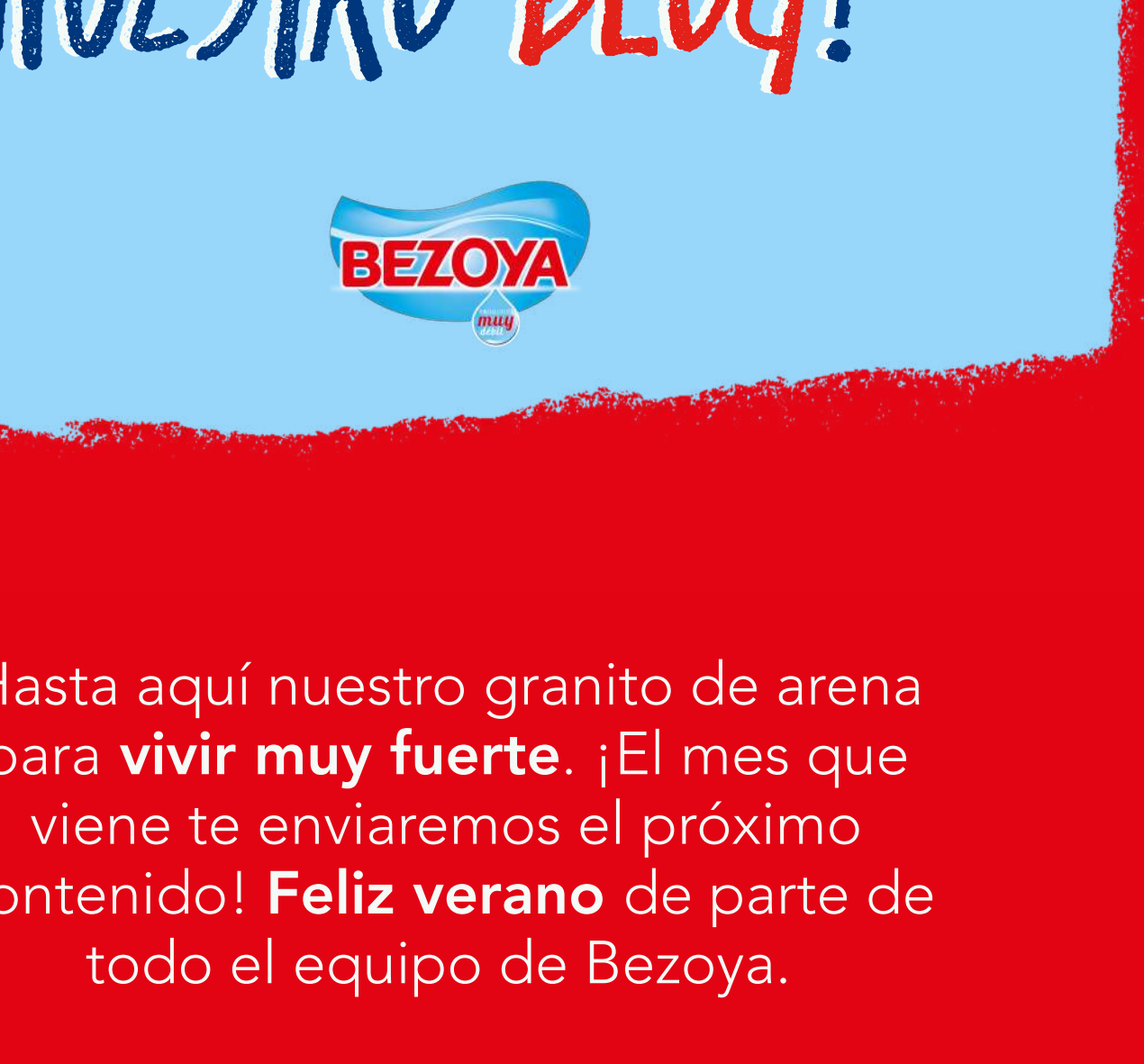
RECOGER CONCHAS, PIEDRAS BONITAS O FLORES:



Estamos constantemente rodeados de tecnología, te proponemos conectar con nuestros ancestros y recolectar **"tesoros"** en alguno de estos paseos que te proponemos. Pueden ser conchas, piedras bonitas, cortezas o flores.

Destacado: "Aún somos nómadas, pero presos entre paredes y rutinas" (Donald Johanson- Paleontólogo; descubridor de la australopithecus Lucy).

ESTIRAR ES DE SABIOS:



A veces la rutina no nos permite detenernos y **escuchar a nuestro cuerpo**. Aprovecha las vacaciones para dedicarle tiempo. Si estiras de forma regular notarás cómo mejora tu circulación, tu digestión y tu descanso.

Estirar libera endorfinas, ¡te hará sentirte más **relajado y en calma!**

BAILAR BAJO LA LUNA

Tengas la edad que tengas, los **beneficios** del baile son muchos: mejora la fuerza y el equilibrio, la salud cardiovascular y ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

Un consejo, ¡baila como si nadie te estuviera viendo!

Destacado del baile: "La danza es el lenguaje oculto del alma" (Martha Graham- Bailarina estadounidense- su influencia en la danza es equiparada a la de Picasso en las artes plásticas, Stravinsky en la música o Frank Lloyd Wright en la arquitectura, 1894- 1991).

Estos son algunos ejemplos que te animamos a hacer aprovechando la época estival, ¡**aunque hay muchos más!**

**¡SI QUIERES
DESCUBRIR CÓMO DEBES
HIDRATARTE AL
HACER DEPORTE,
NO TE PIERDAS ESTE
ARTÍCULO DE
NUESTRO BLOG!**

Hasta aquí nuestro granito de arena para **vivir muy fuerte**. ¡El mes que viene te enviaremos el próximo contenido! **Feliz verano** de parte de todo el equipo de Bezoya.