



# TU VIAJE MÁS FIT

Atrévete a dar un salto de impacto este verano y disfruta de la experiencia de tu vida.

SALUDOS DESDE... ¡TU PRÓXIMO DESTINO! ES TIEMPO DE DISFRUTAR, DE INMORTALIZAR LOS MOMENTOS, DE RELAX Y... ¿DE PARAR EL RITMO? DE ESO NADA. ESTE VERANO ATRÉVETE A CAMBIAR TUS PLANES Y PREPARA UNA ESCAPADA DIFERENTE PARA MANTENERTE ACTIVA. TE PRESENTAMOS NUESTRA PROPUESTA IDEAL PARA LAS VACACIONES MÁS DEPORTIVAS. VOLVERÁS A CASA RENOVADA, LLENA DE ENERGÍA Y CON GANAS DE MÁS. ¡A VER CÓMO CAPTURAS ESTO CON TU CÁMARA!

**POR LA REDACCIÓN DE WH**



A la izq., navegando por aguas gallegas guiados por los profesionales de A Quinta da Auga. Abajo, vistas del pantano que rodea el hotel Vincci Valdecañas Golf.



# A TODA VELA

¿TE GUSTA LA LIBERTAD? LÁNZATE A LA NAVEGACIÓN DE RECREO Y BUSCA TU LUGAR EN EL MAR... O EN EL PANTANO.



**Manejar un velero es un deporte acuático (y olímpico, por cierto) de lo más completo.** Existen infinidad de modalidades, pero si es la primera vez que te vas a dejar llevar por la corriente, lo mejor será que te subas a un barco de escuela. ¿Sabías que desde que pones un pie en él, y por la simple necesidad de mantener el equilibrio, ya estás gastando cantidad de calorías? Las siguientes que fulmines dependerán del papel que asumas en esta aventura. Posicionar las velas en función del viento, saber controlar la orientación, distribuir bien los pesos en la embarcación, trabajar en equipo o, incluso, coger el timón son algunas de las destrezas que te harán pasar al barco de vela ligera (con uno o dos navegantes), una evolución que puedes vivir de la mano del club náutico del Hotel Vincci Valdecañas Golf ([golfvaldecanas.es](http://golfvaldecanas.es),

desde 56 €/noche). Está ubicado en un enclave único construido para practicar deporte, la isla privada Valdecañas (entre la Sierra de Gredos y el Parque Natural de Monfragüe, Cáceres), que dispone de un pantano navegable de más de 7.000 hectáreas de agua, la superficie perfecta para surcar tus primeras clases de vela.

¿Que prefieres estar más cerca del mar? Entonces tienes que conocer el único Relais & Châteaux gallego, A Quinta da Auga ([aquintadaauga.com](http://aquintadaauga.com), desde 145 €), un hotel de lujo superacogedor al lado de Santiago de Compostela. Sus dueños, grandes aficionados de las regatas, organizarán escapadas a medida con los mejores expertos de la zona. ¿Un aliciente? Pocos parajes pueden presumir de esa belleza y esas condiciones para la navegación como las rías gallegas. No te pierdas la de Ferrol o las de Villagarcía de Arosa.



*Tras la tormenta,  
llega la calma*

## El espacio *healthy & beauty* de A Quinta da Auga

- Piscina caliente de hidromasaje, *hammam*, sauna finlandesa... no falta de nada. Además, el techo acristalado y los grandes ventanales de este *spa*, uno de los mejor valorados de Europa, permiten el lujo de ver desde el interior del agua las montañas gallegas. No hay mejor final tras un día en el mar.
- Entre su amplia carta de tratamientos de belleza, destaca la terapia 'Ayurvédica *Abhyanga*', a base de aceite esencial caliente, que permite activar la circulación.
- Si te gustan los planes personalizados, podrás contratar un asesor que te guíe en temas de belleza y nutrición.

**Al poner un pie en el velero ya empiezas a quemar calorías, por el esfuerzo para mantener el equilibrio. Después, para controlar el barco, hay que tirar de las velas, de la orza, coger el timón... Así que, ¡ejercicio a tope!**





Busca  
tu mejor  
zancada allá  
donde vayas.

# TREKKING

SI NO HAY PASO QUE SE TE RESISTA, LO TUYO ES EL SENDERISMO. APUNTA LAS COORDENADAS ¡Y SÍGUENOS!



**Caminar también es un gran deporte.** La recomendación de la gran mayoría de los

expertos para preservar un buen estado de salud es llegar a los 10.000 pasos diarios (que, por cierto, equivale a una sesión *fit* moderada de 30 minutos). Si, además, andas a una velocidad de, al menos, cinco kilómetros por hora, reducirás el riesgo de enfermedades de corazón y diabetes, disminuirás el desgaste de los huesos y tendrás ante ti uno de los antidepresivos más efectivos. Si sumas a tu marcha algo de carga en la mochila (o te pasas a un escenario con más inclinación), aumentarás de manera exponencial el gasto de calorías. Eso sí, antes de lanzarte, recuerda algunas reglas básicas para evitar lesiones: cabeza y hombros en alto, columna estirada, abdomen fuerte y zancadas cortas.

¿Un marco ideal para ponerte a prueba? La comarca del Goierri, en el País Vasco ([goierriturismo.com](http://goierriturismo.com)), conocido por muchos como las *Basque Highlands*, un lugar que, además, acaba de ser galardonado con el premio *European*

*Destination of Excellence*. Más de 340 kilómetros cuadrados teñidos de verde, donde brotan 18 municipios rurales y dos de los parques naturales más aclamados para deportes como el *trekking*: el de Aizkorri-Aratz y el de Aralar. Y aquí hay gustos para todos: los amantes del queso, devorarán los 100 kilómetros de la GR-283 (o Ruta del Queso), donde encontrarán (por etapas) montaña, tradición y gastronomía. Si vas en familia, nada mejor que la Vía Verde (4,42 kilómetros) y si prefieres contar con una propuesta diseñada *ad hoc*, no dudes en sacar partido al nuevo proyecto de la alpinista Edurne Pasabán, la primera mujer en alcanzar los 14 ochomiles. Se llama *Kabi by Edurne Pasaban* ([kabi-travels.com](http://kabi-travels.com)) y es una de las agencias de turismo de aventura más aclamadas del país. Y es que, ¿quién mejor que esta montañera para trazar tus rutas, en la región que mejor conoce?

Llegados a este punto del camino, ya solo te queda hacer una cosa: salir ahí fuera y darte ese paseo que te mereces.



## Pasos (útiles)

- Vive sus tradiciones: elabora queso en una de las ocho premiadísimas queserías de Idiazabal, visita *txabolas* de pastores o haz una compra de lo más *healthy* en el antiguo mercado de Ordizia.
- Tras una larga caminata, llega la hora del premio. ¿Una buena alternativa? Disfruta de una comida en la Siderería de Oiharte ([oiharte.com](http://oiharte.com)), en el municipio de Zerain.
- Y para dormir, lo mejor es optar por alojamientos dentro de la comarca, como el Hotel Imaz ([hotelimaz.es](http://hotelimaz.es), desde 80 €), en la localidad de Segura. Otra posibilidad es combinar tus excursiones con propuestas más cosmopolitas, si te lo puedes permitir. ¿Un ejemplo? El Hotel Villa Soro en Donosti ([villasoro.es](http://villasoro.es), desde 246 €).

**Soportar el propio peso de tu cuerpo subiendo un sendero entre rocas, por ejemplo, te ayudará a darte cuenta de tu fuerza real, algo que no se percibe tan fácilmente en el gym.**



Con el *cardiotenis* no habrá set ni sentadilla que se te resista.

# A POR LA PISTA

¿ERES LA REINA DE LAS PALAS EN LA PLAYA? PUES NO TE LO PIENSES, DA EL SALTO A LA CANCHA.



**El tenis te dará la agilidad de una boxeadora y la**

**capacidad** mental de una ajedrecista. ¡Por no hablar de las piernas de *top model* que se te pondrán! Apúntate a una escapada *sporty* y descubre la nueva actividad que está revolucionando los entrenamientos de los deportes de raqueta: el *cardiotenis*. Quédate con el nombre de este *quemagrasas* (¡hasta más de 500 kilocalorías por sesión de 60 minutos) que aúna los movimientos propios de los *players* profesionales con

ejercicios cardiovasculares. ¡En cuanto lo pruebes, te engancharás a esa sensación de trabajar capacidad aeróbica y anaeróbica, velocidad y resistencia, al mismo tiempo que te lo pasas en grande! ¿Lo mejor? No tienes que ir hasta Wimbledon, el paraíso del tenis, para iniciarte; el Hotel Barceló Montecastillo Golf ([hotelbarcelomontecastillo.com](http://hotelbarcelomontecastillo.com), desde 148 €), en Jerez de la Frontera (Cádiz), lo ha sumado a su oferta *healthy & sporty* para que disfrutes de la ciudad de los vinos sin dejar de lado tus deberes *fit*.

**500** son las kilocalorías que puedes llegar a quemar en una sesión de 60 minutos de *cardiotenis*.

**Match point a golpe de gastrodelicias**  
¿El complemento perfecto de tus entrenos?

- **Minibar *healthy***: si eres de las que siempre acaba hasta arriba de chuches en la habitación, *don't panic!* Matar el gusanillo de forma saludable ¡es posible en Barceló Montecastillo Golf! Prueba su Salad Shake o sus Healthy Sweeties.
- ***Smoothies* a la carta**: el hotel cuenta con el servicio de nutrición *Vital Corner*, en el que una nutricionista se encarga de asesorarte a la hora de crear el batido que mejor se adapta a ti.
- ***Aftersport cocktails***: ideales para recuperarte de tus partidos. ¿Su fórmula secreta? Su base de Aquarius mezclada con fruta fresca y hielo picado hará que repitas. *Pssst, pssst*, son sin alcohol.



Ñam, ñam



BLUE DIAMOND ALMONDS  
**Almond Breeze™**  
LECHE DE ALMENDRAS

Descubre todo lo que puedes hacer con la leche de almendras más sabrosa.\*



Participa en Almond Breeze Academy y gana premios cada semana.

f /AlmondBreezeES @AlmondBreezeES @AlmondBreezeES

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

\*Test de producto realizado en Barcelona, Madrid y Sevilla en 2015, con una muestra de 306 consumidores.

Producto de California.



# TENSA LA CUERDA

¿ERES DE LAS QUE SE RESISTE AL PLAN DE SOL Y PLAYA EN VACACIONES? PRUEBA LA ESCALADA Y... ¡NO MIRES ABAJO!



¿Huyes de las aglomeraciones? Entonces esto te interesa: la escalada

puede ser la excusa perfecta para conocer nuevos parajes y disfrutar de un destino en su vertiente más salvaje y natural. Con este deporte, además de tonificar y mejorar la concentración y el equilibrio, aumentarás tu fuerza con tu propio peso. El archipiélago de Malta es un destino perfecto para practicar esta disciplina. La isla de Gozo, a 25 minutos en ferri desde Malta, deviene en un enclave idóneo para un turismo *fit*, con rutas aptas para todos los niveles ([gozoadventures.com](http://gozoadventures.com)). Pero si eres un animal acuático y lo que

quieres es estar en remojo para combatir las altas temperaturas, *no problem!* En esta isla, cuna de numerosas civilizaciones con más de 7.000 años de historia, puedes practicar diferentes deportes de agua, con los que te mantendrás en forma al tiempo que haces turismo. Todo un placer la excursión en kayak, navegando a golpe de pala por la belleza de la costa maltesa ([mcadventure.com.mt](http://mcadventure.com.mt)). Otra buena opción es hacer una inmersión de buceo y descubrir una de las joyas submarinas del Mediterráneo ([maltaqua.com](http://maltaqua.com)). En este paraíso las vacaciones no son excusa para no seguir tus rutinas saludables. ¡Son un reto para ponerte en forma!



## Guía de viaje

- ¿Un lugar encantador? El Hotel Valentina, en el centro de Saint Julian. Moderno y con un servicio excelente ([hotelvalentina.com](http://hotelvalentina.com), desde 100 €).
- ¿Cómo llegar? La mejor opción es volar con Vueling. Hay salidas diarias desde Barcelona ([vueling.com](http://vueling.com), desde 70 €).



Anemi House,  
en Oia (Grecia).

## MUÉVETE A GOLPE DE CLIC

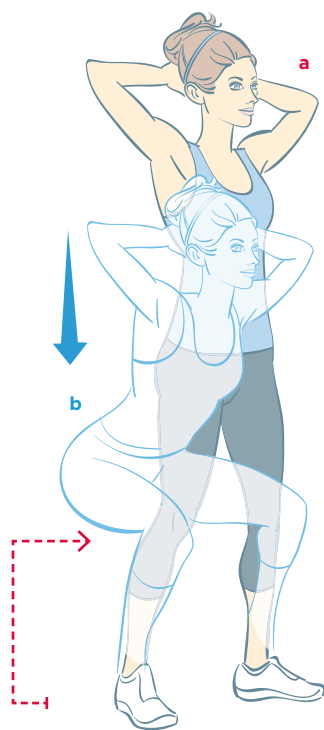
Lanzarte en paracaídas en Ciudad del Cabo, hacer senderismo por el País Vasco, bucear en los arrecifes de coral de Las Bahamas, iniciarse en la aventura del *rafting*... Tú elige la actividad y olvídate de lo demás. [Booking.com](http://Booking.com) se encargará de buscarte las mejores opciones de destino según tu pasión. Y, de paso, te sugieren una selección de los sitios donde descansar, más allá de los clásicos hoteles, villas o apartamentos. Si buscas algo más alternativo, aquí te muestran todo un abanico: desde cabañas a barcos, pasando por *campings*, bungalós, albergues... en más de 200 países y más de 90.000. ¡No vayas a la aventura, lleva trazada tu hoja de ruta!

# ALLÁ DONDE VAYAS...

PUEDES ENTRENARTE, SI QUIERES. LA COACH NEOYORQUINA ALEX SILVER-FAGAN HA PREPARADO ESTA SESIÓN TAKE AWAY PARA QUE FULMINES CALORÍAS Y TE MANTENGAS TONIFICADA. ¡Y NO TIENES QUE IR CARGADA CON ACCESORIOS EN LA MALETA!

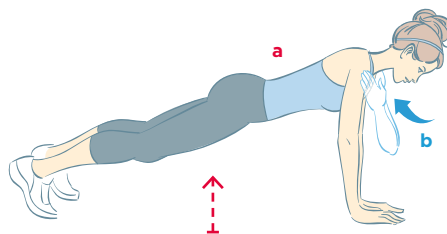
**INSTRUCCIONES:** empezando por la serie 1, completa una repetición de cada ejercicio, luego dos repeticiones de cada uno, después tres y así sucesivamente hasta llegar a 10 repeticiones de ambos ejercicios. Acto seguido, haz el intervalo de *cardio* (30") y vuelve a alternar los ejercicios anteriores, pero ahora bajando de 10 repeticiones a una. Descansa 60" y repite todo con la serie 2.

## SERIE 1



### 1/ SENTADILLA DEL PRISIONERO

Cruza las manos por detrás de la cabeza (codos abiertos y pies separados al ancho de las caderas) (a). Lleva las caderas atrás y flexiona las rodillas hasta tener los muslos en paralelo al suelo, manteniendo el tronco erguido (b). Empuja con los talones para incorporarte. Eso es una repetición.



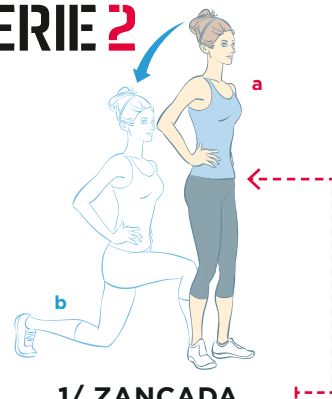
### 2/ PUENTE TOCANDO HOMBROS

Ponte en la posición de hacer flexiones, con las manos por debajo de los hombros y el core en tensión (a). Sin mover las caderas, levanta una mano del suelo y tócate el hombro contrario (b). Regresa al inicio y repite con la mano y el hombro contrarios. Eso es una repetición.



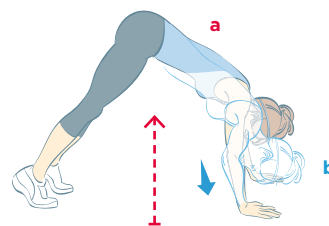
### INTERVALO DE 'CARDIO'

Con el core en tensión, levanta la rodilla derecha y la mano izquierda por delante del cuerpo, y extiende el brazo derecho por detrás (a). Cambia la posición de brazos y piernas (b) y continúa alternando.



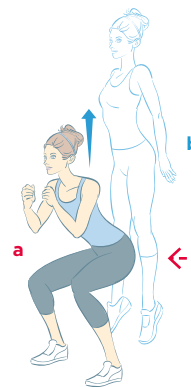
### 1/ ZANCADA INVERSA ALTERNA

De pie, apoya las manos en las caderas (a), da un paso largo atrás y flexiona las dos rodillas en ángulo recto (b). Empuja con el talón del pie adelantado para incorporarte y, acto seguido, repite con la otra pierna. Eso es una repetición.



### 2/ POSICIÓN INVERTIDA

Apoya las manos en el suelo por debajo de los hombros y eleva las caderas para desplazar tu peso hacia delante (a). Flexiona los brazos y acerca la cabeza al suelo (b). Empuja y vuelve a la posición inicial. Eso es una repetición.



### INTERVALO DE 'CARDIO'

Con los pies separados al ancho de las caderas, haz una sentadilla a la vez que flexionas los brazos por delante del cuerpo (a). Salta con fuerza hacia arriba, extendiendo los brazos por los costados (b). Vuelve a agacharte para hacer la siguiente repetición.

## COMPARTE TUS VACACIONES ACTIVAS

Este mes queremos que salgas de casa todos los días. Da igual si estás tomándote un refresco en la playa o sudando la gota gorda en un sendero de montaña. No te olvides de etiquetar tu imagen con el hashtag #VacacionesActivas y demostrar que a ti, te va la marcha... los 365 días del año. ¡A por ello!