

SABER

LA REVISTA
MENSUAL
MÁS
VENDIDA

tve

VIVIR

**SI RESPIRAS
BIEN, TODA TU
SALUD MEJORA**

EL MÉTODO PARA LOGRARLO
Y LIMPIAR TUS PULMONES

**10 ALIMENTOS
CON EFECTO
ANTI-DOLOR**

**LAS 3 COSAS
QUE NECESITAN
TUS HUESOS
PARA ESTAR MÁS FUERTES**

Especial

**TRUCOS GENIALES
DEL COCINERO
SERGIO FERNÁNDEZ**

CON LAS RECETAS DE
4 ESTRELLAS MICHELIN

**Arzak
Berasategui
Subijana
Koldo Royo**

ESTA NAVIDAD

**DISFRUTA
SIN ENGORDAR
NI UN GRAMO**

Eva
González
"Me quedan muchos
sueños por cumplir"

N.º 194 - PVP 2,50€ - CANARIAS 2,65€
0.0194
9 771576 816005



Los buenos propósitos no tienen por qué esperar a enero. Desde el año de la mejor manera, dedicándote un tiempo para tu cuidado y bienestar. Libérate del cansancio y el estrés acumulado y prepárate para resplandecer estas Navidades. El Hotel Miguel Angel by BlueBay de Madrid inaugura su Miguel Angel Wellness Club, un espacio de más de 1.000 m² con piscina climatizada, circuito spa, salas de fitness y health & beauty. Un equipo con los mejores profesionales ha diseñado un novedoso método Wellness para poner en forma cuerpo y mente, con terapias como el Watsu, un masaje en el agua que te ayuda a liberar tensiones, o los tratamientos que te presentamos en estas páginas.

ideas para
navidad



ORO EN TU PIEL

Tanto en su versión facial como corporal, este tratamiento utiliza partículas de oro de 24 quilates, entre otros activos, que proporcionan una hidratación y nutrición intensas a tu piel. Ideal para revitalizarla y aportarle luminosidad en unas fechas en las que suele acusar los efectos del cansancio y el frío.



BELLEZA A LA CARTA ESPECIAL NOVIOS

Con tratamientos exclusivos para ella y para él, este plan personalizado no solo está pensado para que los novios estén radiantes el día de la boda. También les brinda la oportunidad de vivir momentos de relax y belleza previo a la boda, y tras el "gran día" disfrutando de sus sofisticados tratamientos, masajes y circuito de aguas.



BEAUTY PARTY

¿Y qué te parecería compartir con tus amigas una experiencia sensorial única? Las actividades de ocio más divertidas, las propuestas de bienestar más interesantes, las mejores terapias de relajación y los tratamientos de belleza más innovadores os están esperando en esta exclusiva fiesta.