

GLAMOUR®

Nº 224 / 2,50 €

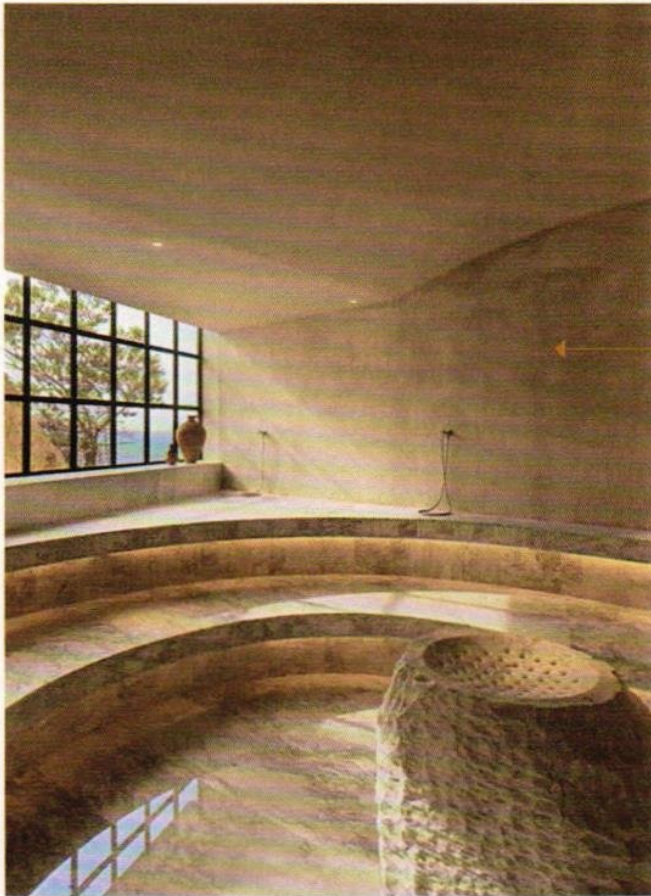
*Nuevas
normas*

con
**RAINEY
QUALLEY**

FEBRERO - MARZO 2022



WWW.GLAMOUR.ES



Nuevos oasis por descubrir

Los hoteles más exclusivos acogen también los mejores templos del bienestar. Fíchalos y ¡date un capricho! **The Beauty Concept Mandarin at Oriental Ritz** (Madrid). La personalización es el sello de este espacio que comprende cabinas, piscina, sala de vapor y *gym*. Su facial Sublime, con productos de Valmont, es un lujo.

Six Senses Ibiza (Ibiza). Situado en la recóndita Cala Xarraca, al norte de la isla, este hotel apuesta por un concepto de *wellness* integral. Junto al spa y la zona de *fitness* (con *ring* de boxeo y tapiz de yoga mirando al mar) ofrece un programa de longevidad que combina ciencia, espiritualidad y rituales ancestrales.

Tacha en el Hotel Don Pepe Gran Meliá (Marbella). El centro de estética favorito de las *celebrities* ha abierto sede en este referente del turismo de lujo. Allí puedes cuidar cuerpo, cara y cabello en un espacio único y glamuroso.

Four Seasons Spa (Madrid). Ubicado en el Centro Canalejas, este cinco estrellas acoge el spa urbano más grande de España. Sus masajes Tapas de bienestar (30 min.) son perfectos para escaparse a mediodía.

Entrenar desde los genes

¿Imaginas estar en forma con 30 minutos de ejercicio a la semana? Es lo que propone el **Método Baigene** –que siguen, entre otros, las jugadoras de pádel Marta Ortega y Marta Barro– y, en general, los entrenamientos genéticos. “Lo conseguimos al hacer un test de ADN junto a una valoración ambiental de postura, estado de cada músculo, descanso...”, explica el doctor en genética David Celorrio, CEO de Baigene. El primer paso es un análisis de sangre. “Los resultados dan información de la capacidad de

resistencia y aeróbica o del riesgo de lesión”, detalla Daniel Sonorelles, genetista de **Onegen Lab**, donde también realizan estos test. Con los datos, se diseña un plan de entrenamiento y, si se quiere, otro de alimentación a medida. “Permite dar la dosis mínima de ejercicio para estar saludable o alcanzar metas concretas”, añade Celorrio. Así, un triatleta puede mejorar su rendimiento un 40%. Y alguien con una actividad normal incrementar su fuerza de piernas un 100% en seis meses. ¡Viva la genética!

