

**¿FUNCIONA
BIEN TU
TIROIDES?**

Aprende a regularla

VENDERLO TODO

LA NUEVA AYUDA PARA
LLEGAR A FIN DE MES

especial moda

LOOKS INFALIBLES DE PRIMAVERA

Las tendencias
que Sí te vas a poner

A buen precio

Belleza

**Plan completo
antiestrés**

TE DAMOS LAS CLAVES

**5 errores
que te impiden
adelgazar**
(y ni te imaginas)

**ASÍ SE
COMPRA
(SEGURO) POR
INTERNET**

**DECO
PRÁCTICA**
27 LÁMPARAS
DE DISEÑO

Exprés

**LOS MEJORES
PLATOS**
Para llevarte
a la oficina



Bokwa,

EL NUEVO QUEMAGRASA

Si el Zumba se convirtió en la actividad estrella de los gimnasios, el Bokwa no pretende ser menos. Atrévete con esta fusión entre boxeo y danza africana. por R. SALOM

Para formar parte de este grupo de baile colectivo no es necesario tener coordinación ni memoria visual.

El monitor da las órdenes de lo que viene a continuación en pasos designados no con nombres, sino con letras, números y palabras. Así es más fácil de seguir. "La magia de todo esto es algo que se llama *clac-clac*. Son dos pasos que indican el cambio a la siguiente acción. Permite que quien practica el ejercicio sepa a dónde va", explica André Cruz, entrenador de Bokwa.

Sieres de las que disfruta bailando a ritmo de Zumba y te encanta estar una hora sudando la camiseta, tal vez te interese probar el Bokwa, una nueva actividad que fusiona el boxeo con la Kwaito, una danza tradicional africana. Su combinación de ejercicios de cardio con entrenamientos de fuerza y flexibilidad ayudan a eliminar de un plumazo los michelines.

"BO" DE BOXEO Y "KWA" DE DANZA

En el año 2000, el bailarín Paul Mavi creó esta nueva disciplina con el objetivo de convertirla en universal. ¿Por qué? Porque puede ser seguida por alumnos de todo tipo, incluidas las personas sordas. En la actualidad, esta disciplina es el único programa de entrenamiento que usa lenguaje de signos.

SUDA, BAJA PESO Y DESESTRÉSATE

Con el Bokwa, todo son beneficios. Está demostrado que la práctica regular de esta modalidad de *fitness* aumenta nuestra fuerza y rendimiento. Además, mejora la capacidad cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio muscular. También disminuye el riesgo de lesiones y dolores lumbares.

Al acabar una clase habrás sudado lo imaginable. Esto se traduce directamente en liberación de endorfinas (hormonas de la felicidad) y reducirás volumen mientras te quitas esos kilos de más.

El Bokwa acaba de llegar a España, así que si quieres informarte más sobre esta novedosa actividad entra en www.bokwa.com. Sé de las primeras en probarlo. No esperes a que te lo cuenten. ■



PREGUNTA A LA EXPERTA

¿QUÉ ES EL BIOCHIP SPORT?

Dra. Barba, médico estético (www.doctorabarba.com)

Es un test genético (análisis de sangre o saliva) donde se examinan 17 tipos de genes relacionados con la capacidad física y metabólica, valorando la respuesta del organismo a los ejercicios físicos.

¿PARA QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO? Se lo puede hacer todo el mundo. No hay límite de edad.

¿CUÁNDO SE ACONSEJA HACER ESTE TEST? Lo ideal sería que todos los recién nacidos llevaran a cabo este estudio de ADN. De esta manera se detecta si una persona puede ser un gran tenista o un buen nadador. También se evitarían enfermedades, intolerancias alimentarias, lesiones e incluso muertes súbitas. Así, al conocer nuestro punto débil podemos tratarlo y prevenirlo.

PRECIO: 1.000 €. Incluye el análisis genómico, las actualizaciones y el tratamiento general.

A tus pies

Sujeción ante todo (1).

Cuando hacemos ejercicio es importante que los calcetines se fijen en el tobillo y no se muevan dentro de las zapatillas para evitar rozaduras. ¡Comodidad ante todo! Los Run Kapteren Strap de Decathlon cumplen todos estos requisitos (4,95 €).

Como un guante (2).

Los Lightweight son la pareja ideal de las Vibram FiveFingers, aunque sirven para cualquier calzado. Su ajuste al pie es perfecto. Al estar fabricados con materiales ligeros, se pueden utilizar todo el año. Cuestan 9,90 € en www.5dedos.es.

