



10 Claves para resetear cuerpo y mente en 2017

¡Año nuevo! Es hora de hacer un reboot de nuestra mente y cuerpo. Después de las navidades, con sus excesos, y todo un año de trabajo desenfrenado debemos resetear nuestro organismo para empezar el año con buen pie. Artiem Hotels, expertos en deporte y mindfulness te proponen 10 resoluciones, fáciles de llevar a cabo, para alcanzar el equilibrio en 2017.



- 1. Agua e infusiones:** hidratarse es la manera ideal de liberar toxinas y reestablecer los niveles saludables del organismo. Tras esos excesos, los largos días de trabajo y hábitos poco saludables, nuestro cuerpo está lleno de toxinas que debemos eliminar. Bebe agua y toma infusiones a lo largo del día para depurar tu organismo.
- 2. Leche de coco y zumos:** los zumos naturales podrán ayudar a suplir nuestro organismo de todas esas vitaminas y minerales que no hemos estado ingiriendo durante el año. También la leche de coco tiene muchas propiedades nutritivas y además contiene ácido láurico, que destaca por sus cualidades antivirales y antibacterianas.
- 3. Comida detox:** después de todo un año de comer con prisa, estrés y poco tiempo para despejarse y hacer deporte, es esencial hacer unos días de desintoxicación nutricional para epezar. Lleva a cabo una dieta rica en verduras y frutas para desintoxicar tu organismo y recuperar toda esa vitalidad que hace falta para el nuevo año.
- 4. Aceite esencial de limón:** este aceite esencial tiene muchas propiedades beneficiosas para el organismo. Entre ellas, es un energizante natural del organismo y ayuda a combatir la fatiga y el cansancio. Disuelve unas gotitas de aceite esencial en agua y tómalo por las mañanas a cambio del

café.

5. **Más de cinco minutos bajo una ducha caliente:** el calor ayuda al organismo a segregar endorfinas y también es una manera ideal de liberar esa tensión muscular acumulada. Además, haciendo que tu cuerpo entre en calor y sude, quemas calorías y liberas toxinas.
6. **20 minutos de ejercicio:** el ejercicio físico es una de las claves fundamentales para mantener tu mente y cuerpo a tono. No solo tiene beneficios como la aceleración del metabolismo o la mejora de la presión arterial, si no que también te hace segregar endorfinas que proporcionan una sensación de placer y felicidad, actuando como un analgésico natural. Libera todo ese estrés acumulado y vacía tu mente.
7. **Contacto con la naturaleza:** estar en contacto con la naturaleza tiene numerosos beneficios para nuestra mente y debido a este ritmo de vida frenético, no tenemos demasiado tiempo para disfrutar de ello. Este año establece una rutina periódica de visitas al campo solo para pasear y disfrutar de las vistas. Estar en contacto con la naturaleza ayuda a aclarar las ideas, mejora la creatividad y libera la mente de estados de ansiedad o ira.
8. **Siestas de entre 15 y 20 minutos:** y es que es cierto que las siestas son reparadoras. La Fundación Nacional del sueño de EE.UU destaca que las siestas pueden tener beneficios para el rendimiento y aconseja que no sean de más de media hora para no alterar el sueño de la noche. Para no levantarte aturdido o cansado, bebe una taza de café antes de ir a dormir. La cafeína tarda unos 20 minutos en hacer efecto y de esta manera al despertarte lo harás con energía.
9. **Masaje de aceites esenciales:** date un capricho. Los masajes de aceites esenciales liberan la tensión muscular, mejoran el sistema circulatorio y además nutren tu piel.
10. **Mindfulness y relajación:** no solo el cuerpo necesita tus cuidados. La mente es el motor de nuestro sistema y debemos mimarlo como se merece. Vacía tu mente y prueba un curso de meditación o mindfulness que te ayude a controlar y liberar la mente de preocupaciones. ¡Vacía la cabeza para tener espacio para este nuevo 2017!

Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro

enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

