



10 CONSEJOS “FRESH PEOPLE” PARA SOBREVIVIR A LA “OPERACIÓN BIKINI”

Se acerca el veranito y con él, la exigencia de lucir un cuerpo joven, firme y delgado y un tren de vida de serie de HBO. Se acerca nuestro singular tsunami de todos los años con su revolución de dietas, ejercicios e inscripciones al gimnasio, que tendrán como objetivo disfrutar de la playa y de nuestro armario estival sin restricciones ni vergüenza. Y es que sentirse bien es algo vital, pero más que una cuestión de temporada, es un hábito que debemos mantener a largo plazo. Por ello, Artiem Fresh People, expertos en cultura Health&beauty, te proponen los mejores tips para que la estresante operación bikini no resulte como una operación a corazón abierto.



- 1. La vida es hábito.** Cuidarse no es cuestión de unos meses al año, sino de mantener un estilo de vida a largo plazo. Por ello, crear hábitos y rutinas es fundamental para que poco a poco te vayas introduciendo en la cultura “*slow*” que tan buena resulta para tu salud.
- 2. Rico, pero sano y saludable.** Comienza por vigilar lo que comes, atendiendo a las necesidades básicas del cuerpo. Legumbres, frutas, verduras, carne y pescado no pueden faltar, pero no tienen por qué ser aburridas. Ahora que está de moda la comida “healthy”, encontrar recetas sabrosas es fácil y un plus añadido para ayudar en la misión.
- 3. Somos un 65% agua.** Además de eliminar impurezas, el agua es fundamental para hidratarse y saciar el apetito cuando estamos siguiendo una dieta. Una media de 2 litros al día es la cantidad recomendada y más equilibrada para mantener a raya el organismo.
- 4. Entrena cuerpo y mente.** Sin el ejercicio, cualquier intención carece de sentido. El “*jogging*” es uno de los deportes más agradecidos, pero si te falta tiempo o ganas, salir a pasear durante 30 minutos a diario tiene un efecto igual de bueno. ¡Ponte el cronómetro, libera tu mente y a disfrutar!

- 5. Deja las obsesiones.** Cualquier obsesión es mala, pero si tiene que ver con el cuerpo, hay que vigilarla de cerca. Los objetivos no se consiguen en un día, por lo que debes tener en cuenta que el trabajo debe ser diario y llevará un largo tiempo.
- 6. Haz cinco comidas diarias.** Saltarse una comida tiene un efecto negativo, pues te hace llegar con más hambre a la siguiente. Por eso, hay que cultivar la costumbre de hacer 5 comidas al día, controladas y cuidadas.
- 7. Tés e infusiones.** Para esos ratitos en los que te entre hambre, los tés y las infusiones son el mejor remedio, con una gran cantidad de antioxidantes y efectos saciantes.
- 8. Cuidado con el alcohol.** Especialmente ahora que llega el buen tiempo, las terracitas... y los amigos. Si no lo puedes resistir, mejor cerveza o bebidas de baja graduación y despacito.
- 9. Ocupa tu tiempo libre.** Por todos es sabido: estar aburridos nos hace comer más. Por ello, dedícate a lo que te apasiona. Lee, escucha música, medita, sal con tus amigos... Pero ante todo, sal de casa y disfruta.
- 10. Mímate.** Para estar bien hay que comenzar por quererse a uno mismo tal y como es. Ser un ángel de Victoria's Secret no es un objetivo real y alcanzarlo no es tu meta. Tú meta es disfrutar con consciencia plena de tu vida y trabajar el mindfulness.

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:

