



► 1 Agosto, 2017

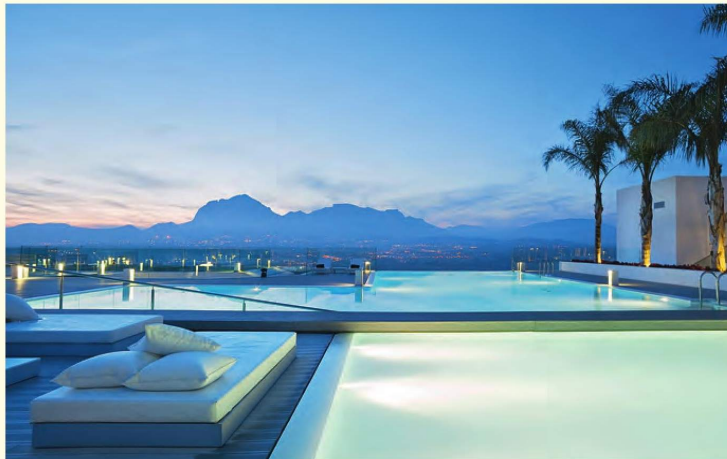
SALÓN

'Detox'

# Como nuevo

La playa, el chiringuito y la hamaca son una forma de desconectar, pero no la única, y por eso SHA Wellness Clinic tiene una buena idea para compensar cada una de nuestras malas costumbres

En 1863 Charles Baudelaire escribió *El pintor de la vida moderna* para glosar las maravillas de las grandes ciudades, la industria y la electricidad. En 1869 había cambiado de idea, escribía aquello de "¡A cualquier lugar, pero que sea lejos del mundo!" y confirmaba que la vida urbana estresa mucho y que, de vez en cuando, conviene respirar aire puro, olvidarse del mundo y cuidarse un poco, sea uno poeta o no. En ese sentido, la filosofía de SHA Wellness Clinic es una respuesta al hastío urbanita y también una apuesta arriesgada: en una época en que lo tentador es



ofrecer resultados inmediatos, este centro de bienestar ubicado en la Costa Blanca aspira a reeducar a sus clientes mediante un enfoque holístico que comprende el *fitness*, la alimentación saludable y las terapias naturales de inspiración milenaria. Ofrece programas antiestrés, una unidad Mind & Body, un gimnasio apto para una puesta a punto completa y un equipo de profesionales que ayudan a llevar a buen puerto la parte más difícil de cualquier desafío: cumplirlo hasta el final. e.m.



**CON VISTAS** a la bahía de Altea y al Parque Natural de Sierra Helada (Alicante), el paisaje que rodea al centro invita a desconectar del asfalto.



**A COMER**, pero siempre de forma saludable. Hay tres opciones en función de lo estricta que quiera que sea su alimentación: SHA, Biolight y Kushi.



**EL 'FITNESS'** también incorpora tendencias como el entrenamiento de intervalos de alta intensidad y técnicas tan innovadoras como la crioterapia.