

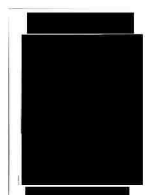
Quién

PLACERES



TU SUEÑO EN LA BAHÍA DE ALTEA

Visitar SHA Wellness Clinic será uno de tus planes preferidos cuando andes por España. Conoce cómo será tu experiencia dentro de esta clínica de bienestar y nutrición saludable



Quién **PLACERES**

UN OASIS PARA EL BIENESTAR

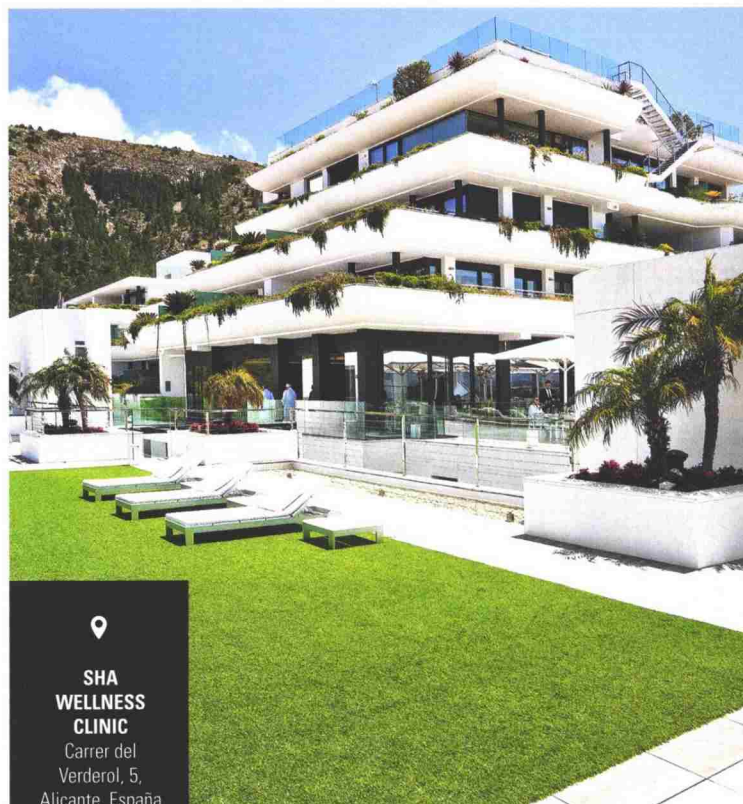
El objetivo de SHA Wellness Center es que quien se hospede ahí salga más vital, más sano, más joven y que su aspecto sea más saludable, renovado tanto por dentro como por fuera.

Por Itziar Carracedo

A acudir a este maravilloso lugar ubicado en la costa mediterránea española, en la playa de Alicante, es ya gratificante. Lo primero que hay que resolver al llegar al SHA Wellness Center es decidir cuál será tu objetivo de salud, no sólo durante el tiempo que estés ahí, sino también en lo que trabajarás al salir y volver a casa: bajar de peso, reducir el estrés, lograr un descanso más profundo, un estado de ánimo más estable, una mejor digestión, un sistema inmune más fuerte. Y al trabajar en esto, evitar en un futuro problemas más graves como cáncer, depresión, obesidad o problemas cardíacos y renales.

Lo primero a lo que debes someterte, antes de que te preparen tu agenda, es a un análisis general de tu estado de salud, así como a una cita con el nutriólogo a partir de las cuales te asignarán un dieta específica, incluyendo las terapias, consultas, clases y sesiones que los expertos consideren necesarias para cumplir todas tus expectativas.

Los días transcurren en SHA y tu única obligación será relajarte, acudir puntualmente a tus citas y presentarte en el magnífico restaurante donde tendrás ya un menú asignado para el desayuno, la comida y la cena. El día empezará con clases de ejercicio como yoga, pilates o caminatas en la playa, fuera de la propiedad. Después del desayuno podrás optar por sesiones de acupuntura o moxibustión, clases de cocina, una cita con un médico para hacerte un bioanálisis celular o bien acudir a un masaje sonoro con cuencos tibetanos o incluso tener una consulta con un terapeuta para una sesión de gestión del estrés. La comida se sirve puntualmente a las dos de la tarde para después poder continuar lo que resta del día con tus citas. Puedes optar por la ozonoterapia, por un tratamiento Indiba facial o corporal o

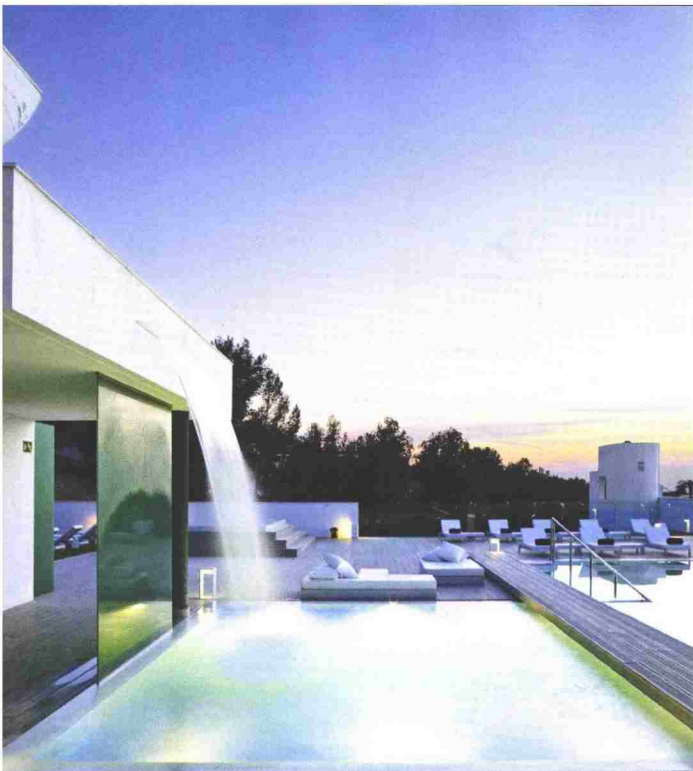


SHA
WELLNESS
CLINIC
Carrer del
Verderol, 5,
Alicante, España



COMODIDAD
En tu suite tendrás una sala y terraza sólo para ti.





ALIMENTACIÓN COMO MEDICINA

Una parte fundamental de los beneficios que obtendrás en tus días en SHA viene de la alimentación. Cambiar los malos hábitos, así como introducimos a nuevos alimentos y recetas es clave para lograr los objetivos de salud.

La nutrición saludable SHA se basa principalmente en cereales, legumbres, verduras, frutas, semillas, frutos secos y algas. Y lo más sorprendente es la forma de preparar y presentar los platillos en el SHAMadi Restaurante.

¡NO CREERÁS QUE ALGO TAN SANO PUEDA SER TAN RICO!

Desde las bebidas, ensaladas, sopas y platos fuertes hasta los maravillosos postres *healthy*, todo te encantará.



un masaje linfático para eliminar toxinas. También hay crioterapia, bar de oxígeno, envolturas en algas detoxificantes, así como faciales rejuvenecedores. Hay una sala de lectura para relajarte y funciones de cine en las noches por si aún no quieres irte a tu magnífica suite a descansar después de la cena, que algunos días está amenizada por un grupo de jazz. Al día siguiente vuelves a empezar, con distintas clases y sesiones dependiendo de la agenda que te hayan armado los especialistas. Si tienes tiempo libre hay salón de belleza, expertos en tratamientos dentales y todo tipo de masajes relajantes y faciales rejuvenecedores. También hay albercas abiertas y techadas, así como un circuito de hidroterapia al que tienes acceso siempre que quieras hacerlo.

FOTOS CORTESÍA

¿CUÁNTO TIEMPO ES LO IDEAL?

El tiempo mínimo de estancia que recomiendan para reconectarte con tu interior y para entender que esto debe ser el estilo de vida que debes aplicar de ahora en adelante es de siete días. Vivir una semana dentro de esta clínica dedicada a identificar cuáles son los malos hábitos que nos están enfermando y a enseñarnos a combatirlos –todo con el propósito de tener una mejor calidad de vida– es un verdadero lujo.