

PORTADA > ESTAR BIEN



ALIMENTACIÓN **ADELGAZA COMIENDO SANO**

¿Frutas? Sí. Te decimos cómo

¿Las frutas engordan? ¿Mejor tomarlas entre horas o después de las comidas? ¿Adelgazan? La fruta no debe faltar en tu nevera. Eso sí, aunque es ligera y parece que adelgaza, su abuso y su efecto metabólico también puede engordarte. Por lo tanto, frutas ¡sí! pero te contamos cómo.



ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN SANA

Cambia hábitos y adelgaza

Haz como Gisèle Bündchen. Cambia tus hábitos y adelgaza.



BIENESTAR

SPAS: TELVA ELIGE

10 escapadas de belleza expres

Tu objetivo: relajarte y ponerte guapa. ¿Te vienes?

FITNESS



TU ENTRENADOR PARA LA WII

Adelgaza en 30 días.

FITNESS



ZAPATILLAS PARA UN BUEN CULO

Si odias ir al gym, ¡póntelas!

COCCIÓN



TRIFINTA TRUCOS



¿Te apuntas al aquafitness?

Llega la hora de ponerte en forma en la piscina indoor. No te pierdas los ejercicios de aquafitness que te propone Nuria Espi, responsable de actividades acuáticas de O2 Centro Wellness Sexta Avenida. ¡Haz los ejercicios paso a paso entrando en nuestro vídeo!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

EL BLOG DE...



Mónica Ceño

Secretos de salón

¿Te gustaría conocer de primera mano los centros de belleza y nuevos tratamientos con los que se cuidan las VIP? Mónica te lo cuenta.



- NOVIAS
- ESTARGUAPA
- MODA
- GENTE
- COCINA
- NIÑOS
- VIAJES
- ESTAR BIEN**
- Fitness
- Alimentación
- Bienestar
- Videos
- Agenda de direcciones
- OCIO
- TRABAJO
- DECORACIÓN

SEARCH

En Google
En Telva.com

TELVA.com mi página de inicio



Regístrate en nuestra web
TELVA.com en tu móvil

privilegios
6 EURO 6000
Apúntate en
PC CITY HUSA HOTELES
...y muchos más!

publicidad
Dietética y Nutrición a tu medida

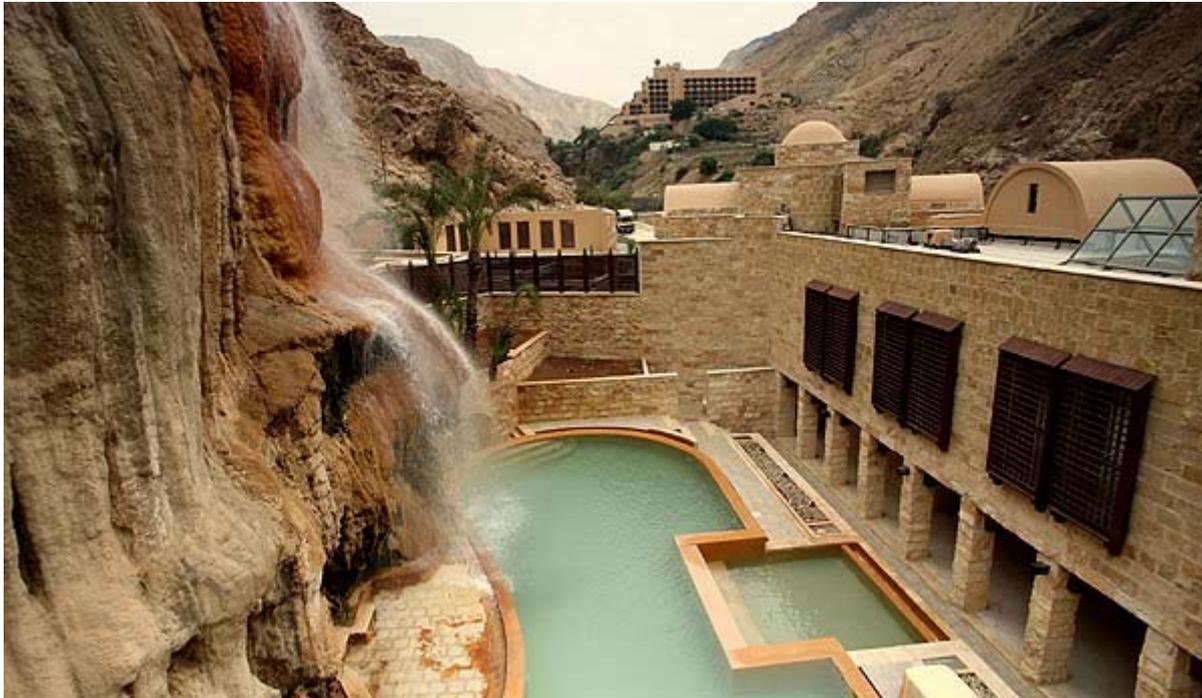
PUBLIRREPORTAJES

IML CORPORACIÓN CAPILAR

I LOVE ME INSTITUTO MEDICOESTÉTICO

CLÍNICA MENORCA

PORTADA > ESTAR BIEN > BIENESTAR > SENTIRTE BIEN



SPAS PARA PONERTE GUAPA

10 escapadas de belleza exprés

El buen tiempo ya está aquí. Por eso, llega la hora de hacer una escapada para relajarte y ponerte guapa. En el próximo puente, en vacaciones... ¿Qué tal sumergirte en un spa con rituales y cosméticos de lujo? Te decimos dónde ponerte guapa y evadirte. ¿Te vienes?

Clara Sánchez de Ron | telva.com@telva.com

Siempre es buen momento para hacer una escapada a un spa de belleza para ponerte guapa. Y más ahora que llega el buen tiempo y llega la hora de preparar tu cuerpo y tu mente para enfundarte tu nuevo bikini en vacaciones. Por eso, se vuelven imprescindibles algunos rituales de belleza de spa que pongan a punto tu cuerpo y tu mente.

Elegimos para tí distintos destinos y tratamientos de lujo para que tú elijas dónde y cuándo mimarte con los mejores rituales de belleza y bienestar en los mejores spas de belleza del mundo según tus gustos y necesidades.

¿Preparada, lista...? ¡Ésta es nuestra selección de spas para ponerte guapa y desconectar! Desde rituales corporales al más puro estilo japonés al otro lado del mundo como Kioto, a tratamientos de talasoterapia para disfrutar del mar con tus cinco sentidos con lava y algas en las Islas Canarias, terapias *antiaging* para tu rostro en un spa paradisíaco en las Islas Mauricio a otros para tu rostro en un spa de montaña en los Pirineos o sumergirte en un baño espectacular con sales del Mar Muerto en Jordania... ¡Elige tu destino y tu spa a un clic!

ENLACES RELACIONADOS

- [Spas made in Spain](#)
- [Un spa en casa](#)
- [Ponte guapa en un spa](#)
- [Spas con firma](#)

Dirección original de este artículo: <http://www.telva.com/2009/05/04/estarbienbienestar/1241429215.html>



EMAIL
 CLAVE
 Recordarme en este PC
 Regístrate | Olvidé mi clave | Modificar

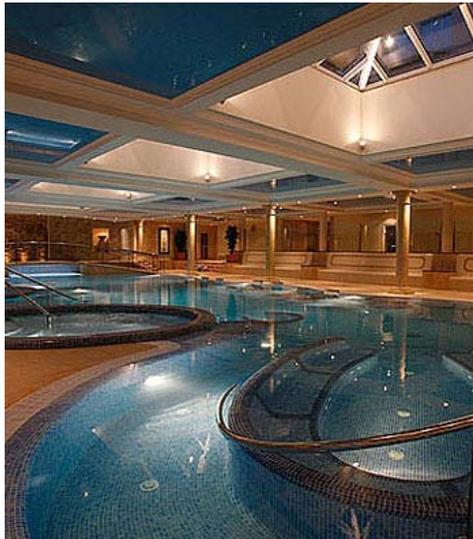
Jueves, 18 de junio de 2009

- BLOGS **COMUNIDAD** FOROS CHAT NEWSLETTERS TELVA VIP FAVORITOS

PORTADA > ESTAR BIEN > 10 ESCAPADAS PARA PONERTE GUAPA

IR AL REPORTAJE

ANTERIOR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SIGUIENTE



10 spas para ponerte guapa

Puente Viesgo

CURA DE HIDROTERAPIA

¿Qué es? El balneario cuenta con tratamiento de hidroterapia que descongestionan tu organismo y rejuvenecen tu piel con sesiones de shiatsu o técnicas de acupresión para aliviar tensiones y equilibrar tu cuerpo y tu mente.

Un diez: para sus masajes corporales en tu espalda, tus piernas, brazos y abdomen con técnicas de drenaje y estiramientos que te dejarán ¡como nueva!.

Para terminar: no te pierdas el masaje facial con doble sérum antiarrugas y una mascarilla iluminadora.

¿Dónde? [Balneario de Puente Viesgo](#). Manuel Pérez Mazo. Puente Viesgo. Cantabria. Tel. 942 59 80 61.

ANTERIOR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SIGUIENTE

ANUNCIOS GOOGLE

HOTEL BALNEARIO SOLARES

Hoteles, tarifas, información Críticas y más en TripAdvisor
www.TripAdvisor.es

PARADORES FIN DE SEMANA*

Escoge el que Más Te Guste des de Sólo 30€ por Fin de Semana Completo
 Escapadas-Fin-De-Semana.Excite.es

NOCHES DE HOTEL Y MASAJES

Vacaciones en la Montaña Cuide su Cuerpo y Mente
www.HotelLago.com



publicidad

CON EURO 6000
Descuentos instantáneos
 en...

...y muchos más!

- Fitness
- Alimentación
- Bienestar
- Videos
- Agenda de direcciones

BUSCADOR

En Google
 En Telva.com

TELVA.com mi página de inicio

publicidad

TELVA VIP

Los mejores concursos chic

Las noticias más glamourosas

Haz tus compras más exclusivas