

TELVIVA

http://www.TELVA.com

GANA EL ABRIGO DE VANESSA LORAIN
ELENA BENARRR

Vanessa Lorain

EL LADO FRÁGIL DE
ANNE IGARTIBURU

BELLEZA

GENÓMICA,
IPL, FRAXEL,
XYLANE...

LA REVOLUCIÓN
ANTIEDAD

PISANO
LOS TALONES

José María
Manzanar

**PREMIOS
MODA**

DIANE
VON FURSTENBERG

ÁNGEL
SCHLESSER

LA AGENDA
+COOL

DE 8 CHICAS
GOURME

ESTILO

24 horas compras que no falla



Nº 847
NOVIEMBRE 2009 • 3,95 €
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 €
BÉLGICA: 6 € • FRANCIA: 8,25 €
GRECIA: 6 € • ITALIA: 6,2 €
INGLATERRA: UK. P. 4,5
IRLANDA: 7,8 € • LUXEMBURGO: 5,30 €
MALTA: 5,50 € • MÉXICO: 70 PESOS
PORTUGAL CONT: 3,50 € •
SUIZA: 14,5 FS.
PRINTED IN SPAIN



Foto: LA FINESTRA

INCÚLCALES NUEVOS HÁBITOS

Que no sientan que ponerse en forma es una obligación, sino un requisito indispensable para llevar una vida saludable, como seguir una dieta sana.

FAMILY FIT
Es un programa del que puedes beneficiarte en tu gimnasio. **Tel: 91 357 62 17.**
www.my-gym.es

UN GIMNASIO SÓLO PARA ELLOS
Entre los 0 y 8 años los niños desarrollan las actividades motrices básicas, dicen los expertos, por eso es importante que en esas edades

participen en actividades deportivas dirigidas. En My Gym ofrecen gimnasia divertida para niños hasta los 13 años: desde ejercicios para aprender a sujetar la cabeza o gatear, para los bebés; hasta volteretas, anillas o trapecios para mejorar el equilibrio, para los mayores. **Tel: 91 357 62 17. www.my-gym.es**

A NADAR
El método Landerl es un sistema de enseñanza que permite al niño y al adulto aprender a nadar de forma divertida y segura. **Tel: 91 357 62 17. www.my-gym.es**

Camina, corre ¡ya!

Nada más fácil y beneficioso. Cualquier actividad que implique caminar es perfecta. Perfecto si os enfundáis el chándal y las deportivas y corréis, a ritmo suave, durante un rato.

Haz ejercicio SIN ENTERARTE

- **Camina enérgicamente** y haz que siga tu ritmo. En tu ruta, intenta dar un rodeo.
- **No cojas el coche** para hacer recados.
- **Acostúmbrales a subir escaleras.**
- **Regala a tu hijo un podómetro.** ¡Verás cómo se divierte contando los pasos que da. Seguro que intentarán sumar más!
- **Convoca una sesión de diez minutos de estiramientos**

- matutinos** ¡será un alivio para levantarse sin pereza!
- **Gimnasia todas las tardes**
Compra un DVD con una serie de ejercicios y colchonetas enrollables.
- **Apúntate a sus juegos** ¿te atreves con el hula hoop?
- **Organiza una competición de comba...** a ver quién más saltando sin parar.
- **Baila:** con el ritmo que más os guste al menos media hora

A por la BICI

De lo más divertido. ¿Cuál es el momento ideal? Cuando ya no usen ruedines y tengan la suficiente destreza como para mantenerse en dos ruedas. Lo ideal es circular por parques o zonas con carriles especiales para bicicletas, y siempre con el equipo adecuado. Fundamental; el casco, si te lo pones tú, les darás un buen ejemplo.

¡A JUGAR!

Hacer deporte es necesario para todos, pero mucho más para los niños gorditos. Pero precisamente por eso ellos les cuesta más moverse y consiguen peores resultados que sus compañeros más delgados. Un círculo vicioso, pues el ejercicio físico es imprescindible para perder kilos. **JUGAR AL AIRE LIBRE:** Es la clave para que los niños con tendencia a engordar se mantengan en forma. Cualquiera de los juegos clásicos es perfecto: el pilla-pilla, el pañuelo, el escondite... ¡Dirijan ellos! Dicen los expertos que en el juego compartido está la clave para quemar los michelines de más.

EL EXPERTO

Para **María Pérez**, experta en nutrición y deporte, los niños gorditos deben hacer ejercicio físico y deporte. Los expertos dicen que los niños gorditos deben hacer ejercicio físico y deporte. Los expertos dicen que los niños gorditos deben hacer ejercicio físico y deporte. Los expertos dicen que los niños gorditos deben hacer ejercicio físico y deporte.

TELVA.com
Sigue nuestro plan de fitness madre-hijo ¡en casa!
Ya no tienes excusa...