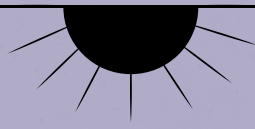


golden woman



newsletter Junio 2025

“El movimiento es la medicina del alma”

### Holi, Holi!!

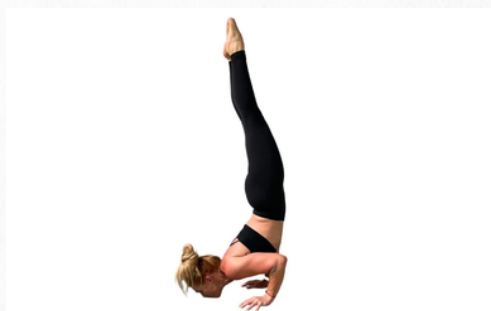
¡Bienvenidas a un nuevo mes y al inicio del verano! esta estación es una de mis favoritas, por fin tenemos más sol y más horas de luz, me encanta la comida de esta época más fresca y las bebidas como el agua saborizada con frutas, me encanta también que el cuerpo me pida moverme de forma diferente a los meses fríos.

Hace una semana celebre mi primer aniversario de casada en Ibiza con amigos, y os cuento que una de las noches, mientras contemplábamos las estrellas, vi una estrella fugaz, me puse a gritar ¡Mirad! solo yo la vi, y en ese momento como nos han enseñado pedí un deseo: **que nunca me falte el movimiento**. Y es que por encima de todo amo moverme, aprender sobre el cuerpo humano y priorizar la salud, sin obsesionarme.

Ultimamente he reducido mirar las redes sociales porque cada vez siento que hay más opiniones contradictorias sobre lo que debemos hacer y no hacer. Durante la semana que he estado con amigos, les observe como se movían, sus cuerpos, y es que siento que somos el espejo de como se expresa nuestro cuerpo y de como nos movemos, todos tienen más de 40 años y no sabéis la diferencia que hay y que noté entre quienes se mueven a diario y quienes no. Como siempre os digo, somos lo que hacemos repetidamente.

Cambiando de tema, ayer conversando con una amiga me comentó que se acaba de enterar de que hay cremas solares que pueden actuar como disruptores endocrinos, y aunque no soy experta en la materia, me informo a través de libros y artículos de profesionales, y efectivamente es importante ser consciente de lo que nos aplicamos en la piel, los disruptores endocrinos son sustancias químicas que pueden interferir con nuestras hormonas, algunos ingredientes como **Octocrileno y homosalato** ya se saben que pueden alterar el equilibrio hormonal. Para protegernos del sol sin utilizar estos ingredientes te recomiendo buscar filtros físicos o minerales como **óxido de zinc o dióxido de titanio** y evitar a parte de los dos nombrados arriba: **Ethylhexyl methoxycinnamate (octinoxato) ; 4 methylbenzylidene camphor (4mbc) y parabenos (propilparabeno y butilparabeno)** revisa las etiquetas, yo tengo dos que he probado y me han gustado (**caudalie en spray 50+ y acorelle 50**)

Espero que junio sea un mes lleno de movimiento y bienestar. Anímate a entrenar al aire libre y a invitar a tus amigos y familia a unirse. No hay mejor medicina que sentirse activas. ¡Nos vemos como siempre en la esterilla!



Goldenwoman

materiales necesario para este mes:

- bandas elásticas ([enlace](#)).
- tronco 5p
- winner flow
- pelota miofascial
- bloques de yoga
- Opcional: cinta de yoga, mancuernas, kettlebel

## Programación:

lunes

### **Yoga&chakra Vishudda,Hanumanasana,chin stand**

Enfocada en el 5º chakra asociado a la comunicación y la expresión, seguimos con hanumanasana e incorporamos Chin stand una postura de apertura que estimula esta energía.

martes & jueves

### **Full Body&Masa muscular**

Nos enfocaremos en ganar masa muscular con bandas y lastres de peso en tobillos, puedes utilizar también peso, los ejercicios de este mes son básicos, pero los que mejor funcionan para la ganancia recuerda que la fuerza es fundamental para la salud ósea.

miércoles

### **Suelo Pélvico&calp**

Utilizaremos mancuernas, bandas de piernas, ejercicios hipopresivos, winner flow y tronco 5p, esta clase os ayuda mucho a mantener un buen complejo abdomino lumbo pélvico en buen estado es fundamental para la estabilidad de tu zona media y suelo pélvico.

viernes

### **HIIT&Resistencia**

Cerramos la semana con sesiones sin material, ideales para entrenar al aire libre. Ejercicios que mejoran tu condición física y nuestra salud cardiaca y mental.

