

# FITNESS JOURNAL

**FIT PARA  
EXPLORAR**

**"COSTA RICA,  
5 DESTINOS  
DONDE NECESITAS  
ESTAR  
#FITPARAEXPLORAR"**

**3 PILARES  
FUNDAMENTALES**

**ASÍ NACE  
LA RUTA**

**EL CAFÉ DURANTE  
EL ENTRENAMIENTO**

**RELACIÓN ENTRE EL  
INTESTINO Y EL CEREBRO**



**EDICIÓN #16**  
Febrero 2024

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

MULTISPA

# FIT PARA EXPLORAR

MULTISPA

**Queridos lectores,**

*"Fit para Explorar, no es solo una frase pegajosa, sino un llamado a adoptar un estilo de vida que valora la salud, la aventura y la sostenibilidad. Este concepto va más allá de la simple idea de estar en buena forma física; se trata de cultivar un bienestar integral que armonice nuestro cuerpo, mente y el entorno que nos rodea."*

**Ariel Mora / Director General Multispa**

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

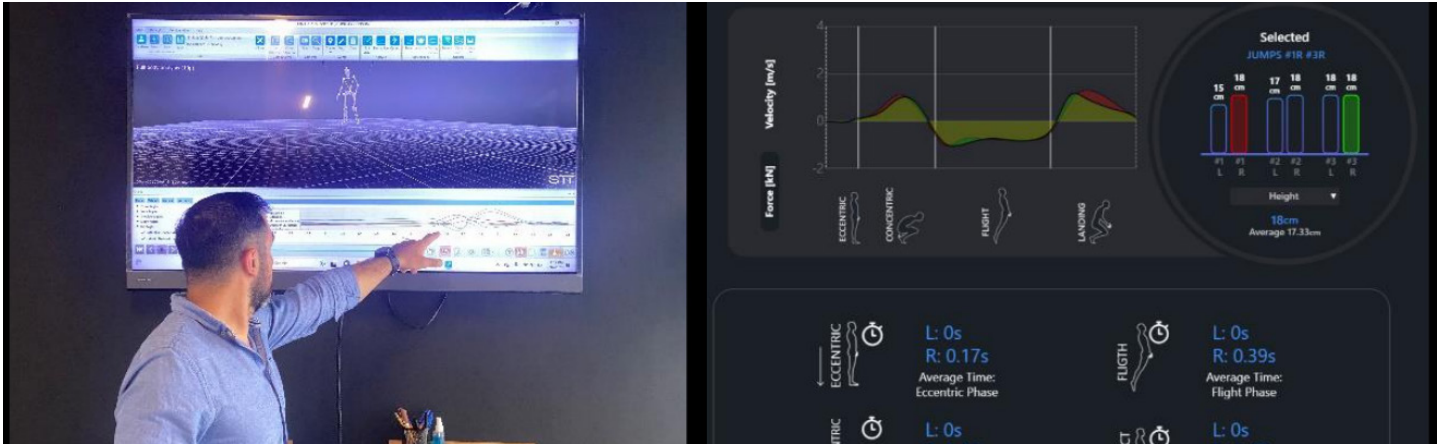
# Índice

La importancia de la biomecánica_____	3
5 Destinos para estar FIT PARA EXPLORAR_____	7
El café durante el entrenamiento_____	13
Más que mascotas según Harvard_____	17
Las 7 recomendaciones de MultiSpa_____	19
3 Pilares fundamentales_____	27
Relación entre el intestino y el cerebro_____	31
Cantones al estilo fitness_____	35
El equipo perfecto_____	41
Así nace La Ruta_____	47
Inspirado por Islandia_____	51

# LA IMPORTANCIA DE LA BIOMECÁNICA

MULTISPA  
FITNESS CLUB





# LA IMPORTANCIA DE LA BIOMECÁNICA

**¿Durante muchos años me he cuestionado cómo nos movemos? ¿Cómo las personas se mueven en sus vidas diarias en relación con diferentes demandas?, ¿Cómo los cuerpos de muchos atletas responden en sus disciplinas para lograr medallas o títulos?, ¿Cómo y por qué ocurren las lesiones?, cómo se pueden prevenir?.**

La biomecánica juega un papel enormemente importante para comprender estas preguntas y muchos más factores relacionados con el movimiento, el rendimiento laboral y deportivo, así como la prevención de lesiones. Esta ciencia forma parte de la biología (tejidos) y la física (mecánica). Tiene como objetivo estudiar la función y estructura de los sistemas biológicos basándose en los principios mecánicos y como estos influyen en nuestros tejidos como los huesos, músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y cómo estas estructuras trabajan en conjunto para producir un gesto motor específico; es decir un movimiento físico en particular.

Un movimiento se logra a través de una interacción neuro mecánica compleja y altamente coordinada entre huesos, músculos, tendones, ligamentos, fascias, articulaciones y el sistema nervioso. A su vez cada movimiento está constantemente sometido a la fuerza universal de la gravedad, pero también a fuerzas externas por diferentes actividades ya sean laborales o deportivas.

Mediante análisis biomecánicos, podemos estudiar la interacción de las fuerzas y sus efectos en el movimiento y los tejidos, se pueden examinar las cargas sobre diferentes estructuras y analizar las causas de las lesiones. Un dolor o una lesión en cualquiera de los elementos individuales del sistema músculo-esquelético cambiará la interacción mecánica y causará compensaciones, inestabilidad o disminución de la funcionalidad de los movimientos. “Cuanto mayor sea el estrés mecánico, mayor será el impacto fisiológico. RH 2020.” Por lo tanto, el laboratorio de biomecánica proporciona

información completa y objetiva para la comprensión de asimetrías, desbalances, alteraciones mecánicas, fatiga y debilidad muscular. Esta información detallada potencia al atleta en su rendimiento deportivo y prevención de lesiones, también y muy importante, ayuda al personal deportivo y médico en la toma de decisiones, diseño de estrategias y planeamiento en sus trabajos.

“Cuantificar y comprender el movimiento puede ayudar a diagnosticar problemas que podrían limitar el potencial deportivo o correr el riesgo de sufrir lesiones a largo plazo. RH 2021.”

El laboratorio de biomecánica utiliza una variedad de equipos tecnológicos para cuantificar los movimientos y las fuerzas producidas.

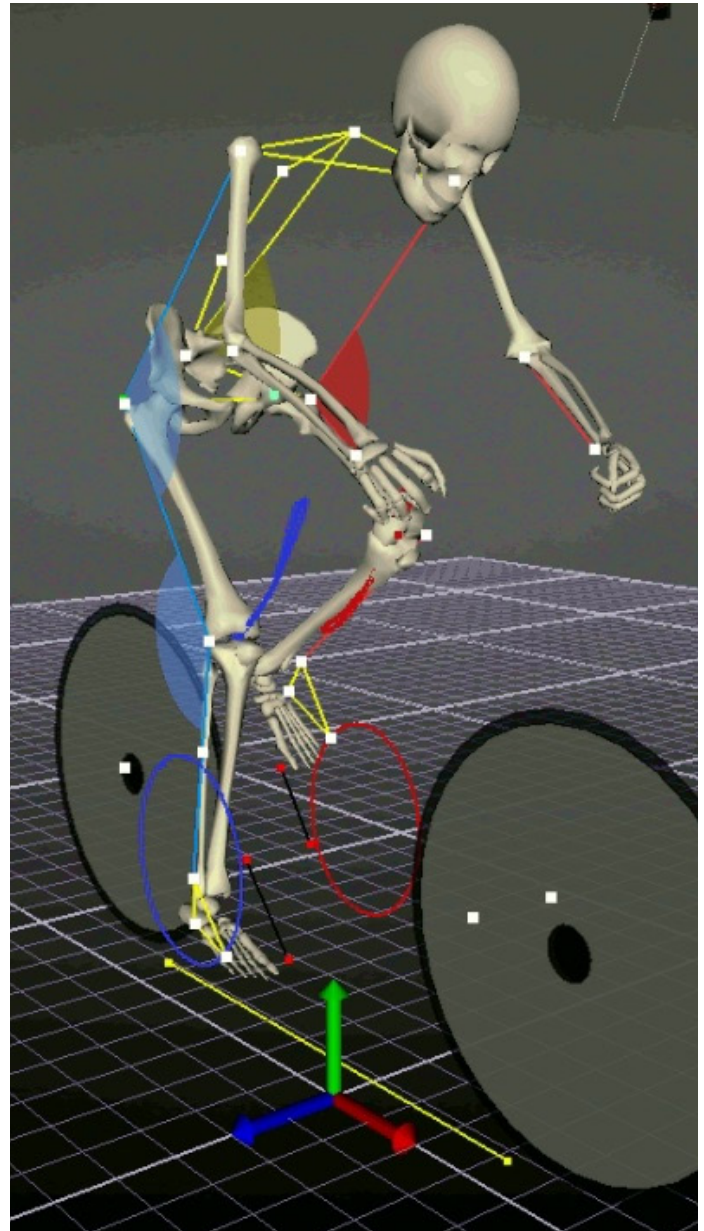
- Sensores inerciales (movimientos en 3D)
- Plataformas dinamométricas (fuerzas)
- Electromiografía superficial (actividad fisiológica muscular)
- Dinamómetros (fuerzas)
- Cámaras de video (análisis de movimiento)
- Herramientas de medición (antropometría y pruebas funcionales)

Su aplicación abarca varias áreas como:

- Deporte y ejercicio
- Rehabilitación física
- Ergonomía
- Medicina forense
- Diseño de equipo
- Animación 3D

En las últimas décadas el aporte de los laboratorios de biomecánica ha conseguido logros y avances en todas estas áreas y han formado una base sólida de investigación para estudiar el impacto y los mecanismos de las demandas físicas en los tejidos de nuestro cuerpo.

*Fisioterapeuta Rafael Herrera Ms. Spc.  
Especialista en Biomecánica Aplicada.  
Especialista en Readaptación Deportiva.  
Readaptador deportivo Saprissa  
Profesor de Biomecánica UCIMED  
Consultor: BTS / STT Latinoamérica  
Analista Biomecánico RH.  
IG: rafaherrera.rh  
Email: info@rafaherrera.com  
Multispa Escazú*





TNG

TNG

TOUCH  
AND GO

[www.tng.cr](http://www.tng.cr)

**"COSTA RICA,  
5 DESTINOS  
DONDE NECESITAS  
ESTAR  
#FITPARAEXPLORAR"**

**FIT PARA  
EXPLORAR**



Explorar Costa Rica es un desafío al cuerpo y un deleite para el alma. Cada destino ofrece su propio conjunto de pruebas físicas y regalos visuales. Estos cinco lugares te retarán a estar #FitParaExplorar y te recompensarán con experiencias inolvidables:

### 1. Parque Nacional Corcovado

**Reto:** Navegar por la densidad de la selva más rica del planeta, enfrentando calor y humedad.

**Recompensa:** Encuentros cercanos con la vasta biodiversidad y la gran sensación de estar completamente en inmersión en la jungla.

### 2. Cerro Chirripó

**Reto:** Superar el ascenso empinado y las bajas temperaturas para llegar a la cima más alta del país.

**Recompensa:** Amaneceres espectaculares y vistas panorámicas que abarcan desde el océano hasta la selva.

### 3. Río Pacuare

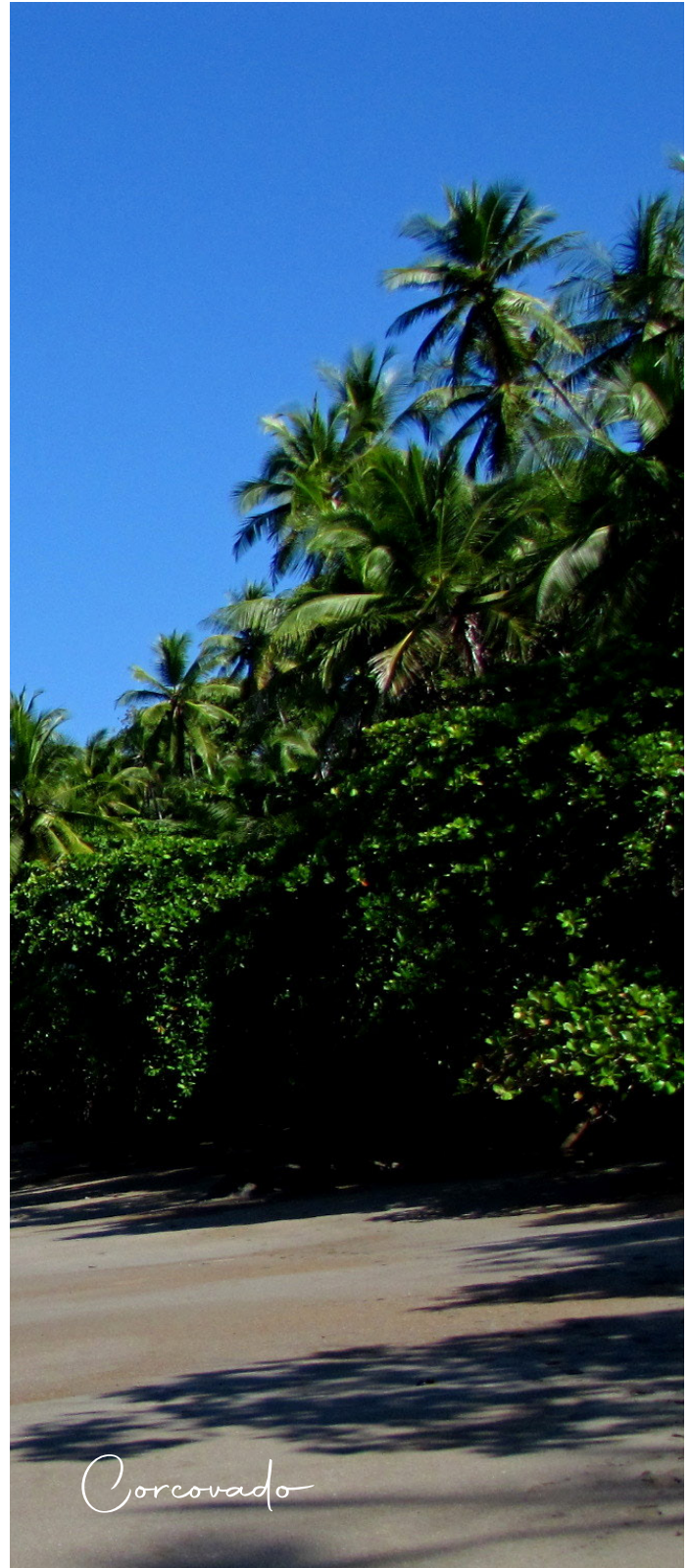
**Reto:** Dominar los rápidos en un test de fuerza, agilidad y trabajo en equipo.

**Recompensa:** La adrenalina pura y paisajes fluviales que cortan a través de antiguos cañones y bosques tropicales.

### 4. Península de Osa

**Reto:** Adentrarse en uno de los rincones más remotos, caminando por senderos que exigen resistencia y perseverancia.

**Recompensa:** La sensación de estar en un mundo perdido, con encuentros únicos con la vida silvestre y playas prácticamente desiertas.

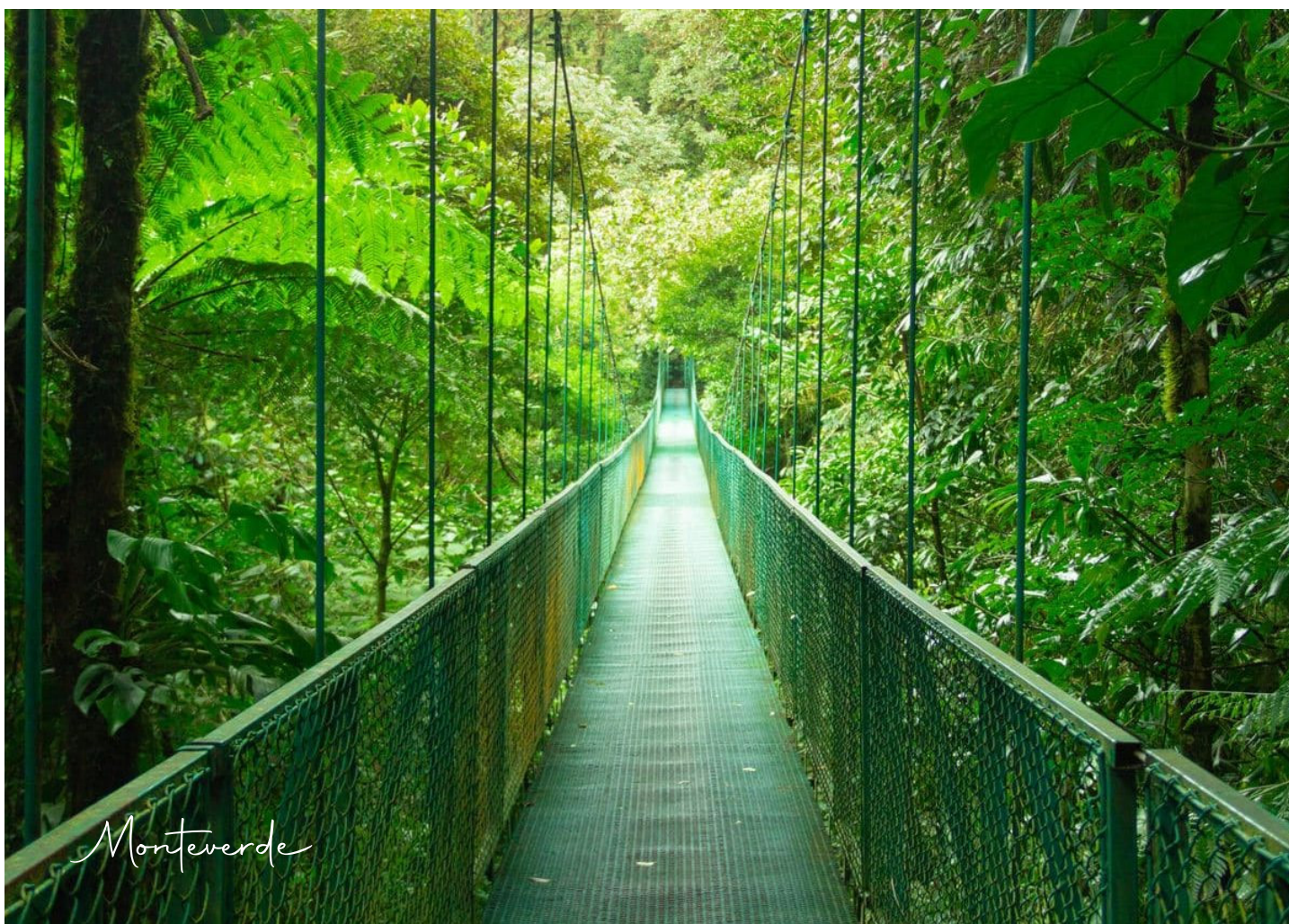


## 5. Monteverde:

**Reto:** Mantener el equilibrio y superar el vértigo en puentes colgantes y el canopy entre las copas de los árboles.

**Recompensa:** Vistas impresionantes de un bosque nuboso lleno de misterio y una biodiversidad que parece de otro mundo.

En Costa Rica, cada desafío es una invitación a superarte y cada vista, un recordatorio de lo grandioso que es nuestro planeta. Aquí, estar #FitParaExplorar te lleva más allá de tus límites, directo al corazón de lo que significa estar vivo.



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

Rio Pacuare



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# WORKSHOP

LOCUCIÓN DE

COMERCIALES

Y PODCASTING



+ INFO

9 MARZO

@JORGEVINDASM



SAMSUNG



MULTISPA  
FITNESS CLUB

MULTISPA  
FITNESS CLUB



# ENTRENÁ DESDE LA COMODIDAD DE TU HOGAR

**Caminadora**  
MODELO: X22i



**\$3,995**

**Horacio Fonseca: 8866 -2828**  
[horacio.fonseca@sportec.cr](mailto:horacio.fonseca@sportec.cr)

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

*El café*  
**DURANTE**  
*el entrenamiento*



# EL CAFÉ DURANTE EL ENTRENAMIENTO

El café, esa bebida estimulante y reconfortante que acompaña nuestras mañanas, esconde más que un simple despertar de los sentidos. Para los entusiastas del fitness y la salud, una taza de café no es solo una tradición matutina, sino también un potente aliado en sus rutinas de entrenamiento. Aquí exploramos cómo esta bebida puede potenciar tus sesiones de ejercicio y te ofrecemos una guía para elegir el mejor café de Costa Rica.

## Beneficios del Café en el Entrenamiento:

### 1. Mejora del Rendimiento Físico

La cafeína, principal componente activo del café, aumenta la adrenalina en tu sangre, preparando tu cuerpo para un rendimiento físico intenso.

### 2. Quema de Grasas

Se ha demostrado que la cafeína aumenta la tasa metabólica y favorece la quema de grasa, convirtiéndose en un gran aliado para quienes buscan perder peso o definir músculos.

### 3. Mejora en la Concentración

Una taza de café puede mejorar la concentración y el enfoque, aspectos cruciales para un entrenamiento efectivo, especialmente en disciplinas que requieren alta coordinación y precisión.

### 4. Reducción del Dolor Muscular

Estudios indican que la cafeína puede reducir significativamente el dolor muscular post-entrenamiento, permitiendo una recuperación más rápida.



### **5.Fuente de Antioxidantes**

El café es rico en antioxidantes, que combaten los radicales libres y promueven una mejor salud general.

### **Guía para escoger el Mejor Café en Costa Rica:**

#### **1.Origen**

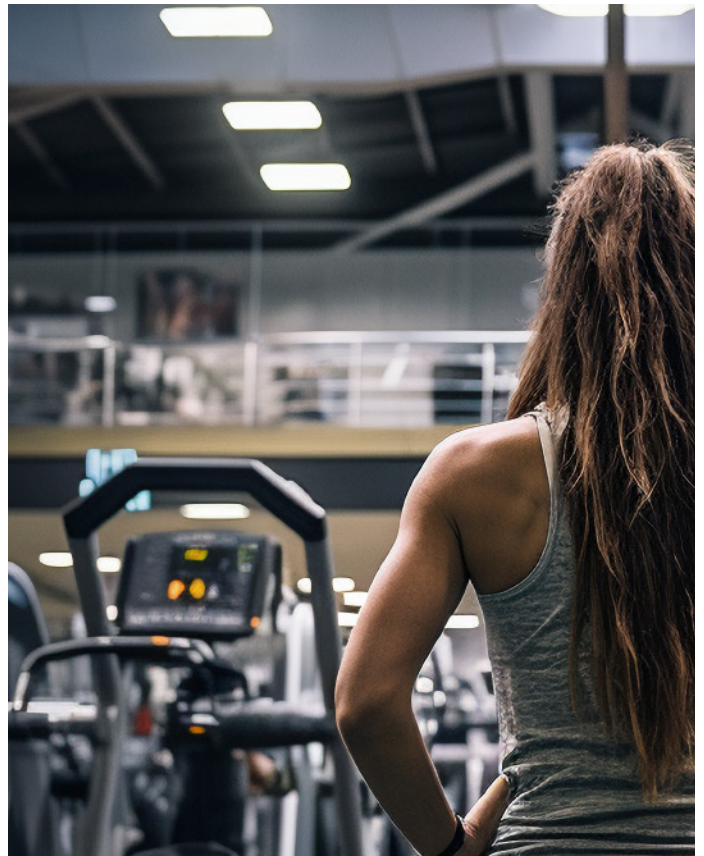
Busca cafés de regiones específicas como Tarrazú, Valle Central, o Naranjo, cada una con características únicas.

#### **2.Tueste**

El nivel de tueste afecta el sabor. Los tuestes claros son más ácidos y conservan el sabor original del grano, mientras que los tuestes oscuros son más amargos y con menos cafeína.

#### **3.Frescura**

El café recién tostado conserva mejor sus propiedades y sabor. Verifica la fecha de tueste.



#### **4.Tipo de Grano**

Los granos Arábica son generalmente de mayor calidad, con un sabor más suave y aromático.

#### **5.Certificaciones**

Busca sellos de comercio justo y orgánico, que garantizan prácticas sostenibles y de alta calidad.



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



Nueva

# GOLD CARD

Exclusiva para socios con el plan  
**Membresia Full\***



MULTISPA  
FITNESS CLUB



# "MÁS QUE MASCOTAS: DESCUBRE CÓMO LOS PERROS POTENCIAN NUESTRA SALUD SEGÚN HARVARD"

La relación entre humanos y perros es una de las alianzas más antiguas y profundas. Estos compañeros de cuatro patas no solo llenan nuestras vidas de alegría y amistad, sino que también contribuyen significativamente a nuestra salud y bienestar. Investigaciones de instituciones prestigiosas como la Universidad de Harvard han arrojado luz sobre los múltiples beneficios que los perros aportan a nuestra salud física, mental y emocional. En este artículo, exploraremos cómo la presencia de un perro en nuestras vidas puede ser un poderoso catalizador de bienestar y salud.

## **1. Beneficios Cardiovasculares**

- **Corazón Más Fuerte:** Estudios de Harvard indican que tener un perro puede estar asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La rutina de caminar a un perro promueve la actividad física regular, lo que reduce el riesgo de hipertensión y mantiene el corazón saludable.

## **2. Apoyo en la Salud Mental**

- **Menos Estrés y Ansiedad:** La compañía de un perro ha demostrado reducir los niveles de

estrés y ansiedad. La interacción con perros aumenta la liberación de oxitocina, una hormona asociada con el vínculo y la confianza, y disminuye la producción de cortisol, conocida como la hormona del estrés.

### 3. Impacto en la Longevidad

- Vivir Más y Mejor: Investigaciones sugieren que los dueños de perros pueden tener una mayor longevidad. La combinación de actividad física regular, menor estrés y un sentido de compañía contribuye a una vida más larga y saludable.

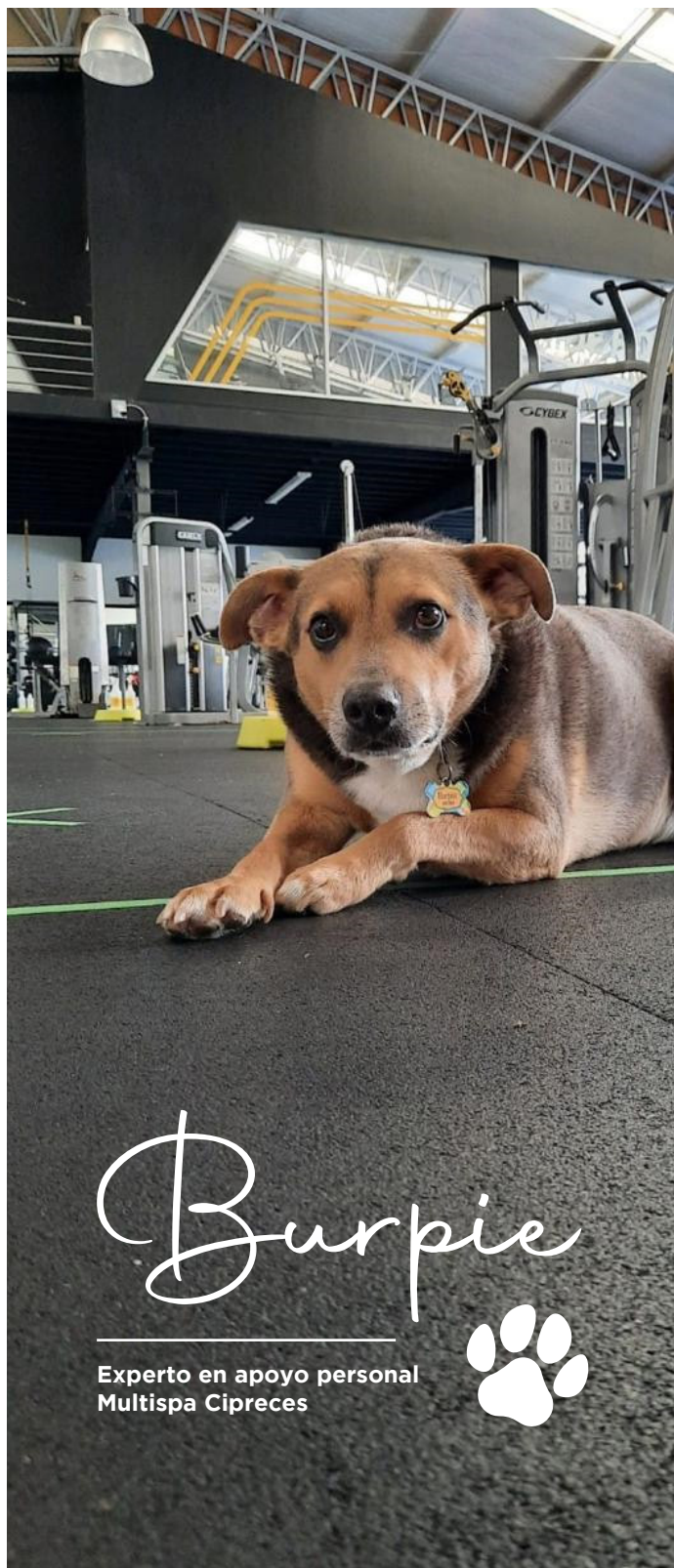
### 4. Beneficios Sociales y Emocionales

- Mejora de las Relaciones Sociales: Los perros actúan como facilitadores sociales, ayudando a sus dueños a conectarse con otras personas. Esta interacción social es vital para mantener una mente saludable, especialmente en las etapas avanzadas de la vida.

### 5. Apoyo en Tratamientos Terapéuticos

- Perros como Terapeutas: Los perros no solo son compañeros, sino también terapeutas. Se utilizan en diversas terapias asistidas por animales para mejorar el bienestar de personas con diversas condiciones, desde niños con dificultades de aprendizaje hasta adultos mayores en residencias.

Los perros no son solo mascotas; son compañeros que traen una multitud de beneficios a nuestras vidas. Desde mejorar nuestra salud cardiovascular hasta proporcionar un apoyo emocional invaluable, los beneficios de tener un perro son amplios y bien documentados, incluso por instituciones de la talla de Harvard. En un mundo donde el estrés y la soledad a menudo pueden abrumarnos, los perros se presentan como una fuente de consuelo, alegría y salud. Así que, si estás considerando añadir un miembro peludo a tu familia, recuerda que no solo estás ganando un amigo, sino también un aliado en tu camino hacia una vida más saludable y feliz.



LAS 7 RECOMENDACIONES DE MULTISPA

LAS 7 RECOMENDACIONES DE MULTISPA

**3** UNA PELÍCULA, UN LIBRO Y  
UNA PLAYLIST IMPERDIBLE

+

**3** CARRERAS RETADORAS  
PARA ESTE 2024

+

**1** UN DESTINO  
AL QUE NO PODÉS FALTAR

=

**7**

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# Déjame Vivir

Es una película que forma parte de la serie "Summits of My Life" de Kilian Jornet. Esta película no solo ofrece una exploración visual de la montaña y el espíritu humano, sino también una experiencia auditiva envolvente. A través de impresionante cinematografía y una banda sonora que acompaña la narrativa, la película lleva a los espectadores a través de los Alpes y el Mont Blanc, "Déjame Vivir" trasciende el deporte y se convierte en una historia de superación personal, respeto por el medio ambiente y la importancia de perseguir nuestros sueños.

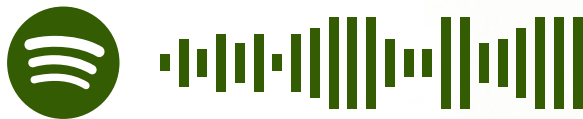


**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# Tiempo **zen** para tu hogar

Para los Amantes de la Música y la Tranquilidad:

Si eres un aficionado a los sonidos ambientales, un buscador de calma o simplemente alguien que aprecia la belleza de la música tranquila, "Costa Rica Lounge Chillout Sounds" está hecho para ti. Este álbum no solo captura la atmósfera relajante de los lounge más exclusivos, sino que también encapsula el espíritu pacífico y rejuvenecedor de nuestro país.



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# Al Alvarez

## Alimentar a la bestia

Esta es la historia de Mo Anthoine, un hombre discreto con una vida extraordinaria. Uno de los mejores escaladores de su tiempo que en la montaña no buscó ningún récord, sino el placer de vivir buenos momentos en compañía de sus amigos y, sobre todo, ponerse a prueba y llevar su resistencia física y mental al límite: eso que él llamaba «alimentar a la bestia».

MULTISPA  
FITNESS CLUB



# "TRES CARRERAS IMPERDIBLES EN COSTA RICA ESTE 2024: DESAFÍO, NATURALEZA Y AVENTURA"

Costa Rica, con su diversidad de paisajes, desde densas selvas hasta costas impresionantes, es el escenario perfecto para carreras que desafían el cuerpo y despiertan el espíritu. Para los entusiastas del running y la aventura, este país ofrece eventos que no solo ponen a prueba la resistencia física sino que también permiten disfrutar de la belleza natural única de la región. Aquí te presentamos tres carreras imperdibles en Costa Rica.

## 1. Pacific Nature Challenge

Una Aventura en la Costa: Este evento es más que una carrera; es una experiencia integral que combina multi etapas de 100km, los paisajes más paradisíacos del pacífico costarricense, coastering, naturaleza y aventura. Los participantes se enfrentan a rutas que atraviesan algunos de los paisajes más impresionantes de Costa Rica, incluyendo playas vírgenes, cataratas, senderos en la selva y elevaciones que desafían incluso a los más experimentados y donde factores como la marea te pueden dejar fuera de la competencia. El Pacific Nature Challenge no solo es una prueba de resistencia física, sino también una oportunidad para conectar con la naturaleza y con otros corredores que comparten la misma pasión por la aventura. En su cuarta edición, este año la organización estrenará 3 rutas nuevas de 50km, 34km y 18km. Y lo mejor. si aun no estas listo para correr 100km, esta carrera permite correr solo una de las 3 etapas:



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB





18km o 34km pueden ser tu inicio en ésta aventura.

## 2. La Ruta de los Conquistadores

Un Desafío de Costa a Costa: Conocida como una de las carreras de mountain bike más duras del mundo, La Ruta de los Conquistadores lleva a los ciclistas en un viaje épico de costa a costa. Aunque es principalmente un evento de ciclismo, su espíritu de aventura y desafío lo convierte en una inspiración para corredores y atletas de todo tipo. Atravesando montañas, volcanes y selvas, los participantes experimentan la diversidad de paisajes y climas que hacen de Costa Rica un país único.

## 3. Tamarindo Beach Marathon

Velocidad y Belleza en la Costa del Pacífico: Para aquellos que buscan combinar velocidad con vistas espectaculares, el Tamarindo Beach Marathon es la elección perfecta. Esta carrera ofrece diversas distancias, incluyendo maratón, media maratón y 10K, todas ellas recorriendo la hermosa costa de Tamarindo. Además de ser un desafío físico, es una fiesta de la comunidad local y los corredores internacionales, celebrando la salud, el deporte y la belleza natural de Costa Rica.



# DESTINO DEL MES: ASCENSO AL CHIRRIPO: AVENTURA EN LA RUTA DEL PASO DE LOS INDIOS Y EL CERRO URÁN

El Parque Nacional Chirripó, hogar del punto más alto de Costa Rica, no solo es un desafío para los entusiastas del Hiking, sino también una invitación a explorar la riqueza natural y cultural del país. Entre las rutas que serpentean hacia la cima del majestuoso Chirripó, la ruta del Paso de los Indios y el ascenso al Cerro Urán se destacan por su belleza escénica y su conexión con la historia ancestral de la región. Este artículo te guiará a través de estas rutas menos transitadas, ofreciendo una perspectiva única para tu próxima aventura de montaña.

## 1. La Ruta del Paso de los Indios

### •Un Camino Menos Transitado

A diferencia de la ruta más popular de San

Gerardo de Rivas, el Paso de los Indios ofrece una experiencia más solitaria y en contacto directo con la naturaleza. Este sendero histórico, utilizado por las comunidades indígenas locales, es un testimonio de la rica herencia cultural de la región.

### •Biodiversidad y Belleza Natural

A lo largo de esta ruta, los excursionistas se sumergen en una variedad de ecosistemas, desde bosques nubosos hasta páramos alpinos, cada uno ofreciendo una diversidad única de flora y fauna. Las vistas panorámicas y los encuentros cercanos con la vida silvestre son solo algunas de las recompensas que esperan a lo largo del camino.

## 2. El Ascenso al Cerro Urán

### •Un Desafío Adicional

Para aquellos que buscan agregar un desafío extra a su aventura en el Chirripó, el ascenso al Cerro Urán es una opción excelente. Este pico, menos conocido pero igualmente impresionante, ofrece vistas espectaculares y la oportunidad de experimentar la tranquilidad de estar en uno de los lugares más elevados y



remotos de Costa Rica.

#### •Paisajes que Cortan la Respiración

Desde la cima del Cerro Urán, los excursionistas pueden disfrutar de vistas panorámicas que abarcan desde el Océano Pacífico hasta el Mar Caribe, un espectáculo que pocos lugares en el mundo pueden ofrecer. Además Se camina por un segmento de varios kilómetros sobre rocas en forma de lajas, de la época glacial, una experiencia única en el país.

### 3. Preparación y Consideraciones

#### •Planificación es Clave

Realizar el ascenso al Chirripó por la ruta del Paso de los Indios y el Cerro Urán requiere una planificación cuidadosa. Es esencial estar en buena forma física, llevar equipo adecuado para cambios climáticos y tener experiencia en caminatas de larga distancia.

#### •Respeto por la Naturaleza y la Cultura

Es crucial mantener un enfoque de mínimo impacto durante la caminata, respetando la flora, la fauna y los sitios de importancia cultural a lo largo de la ruta.

### 4. Información necesaria

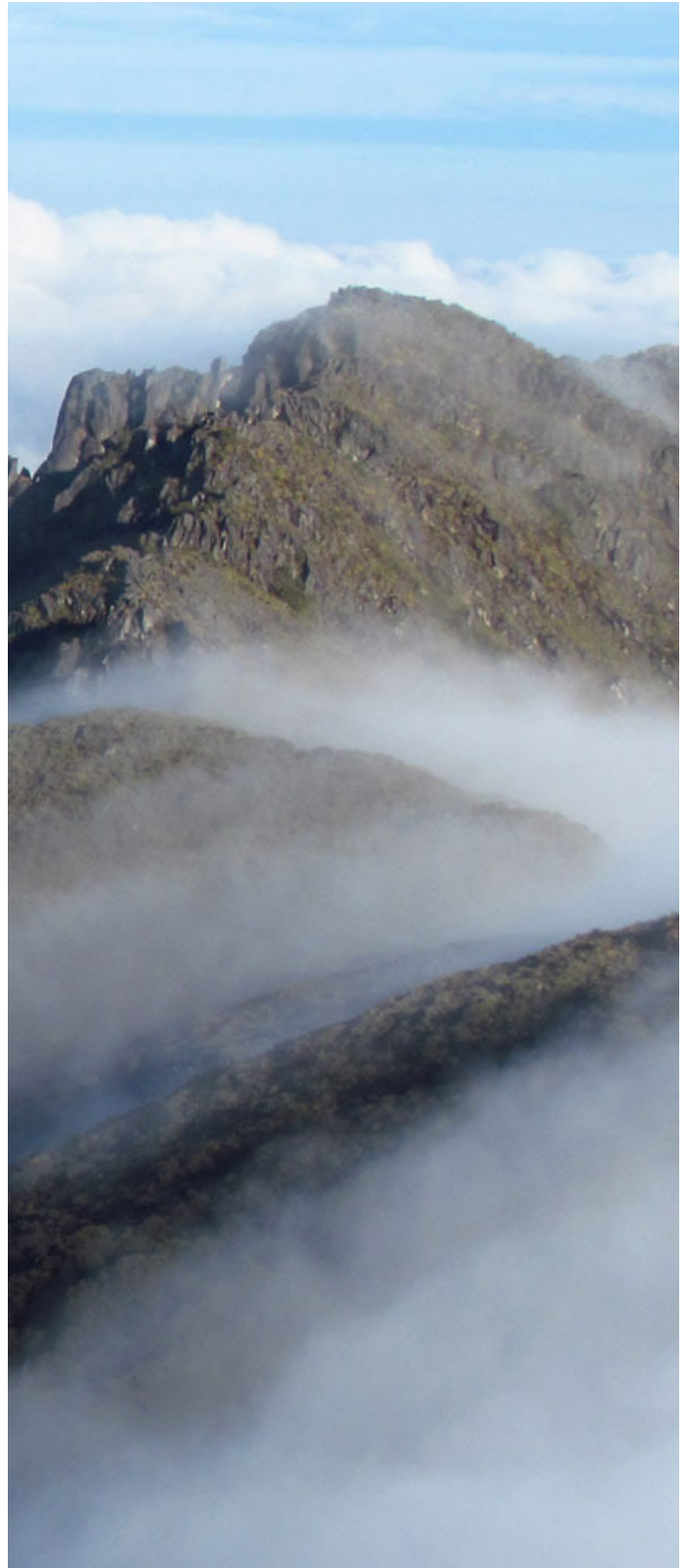
Total de noches necesarias para esta Aventura  
4

Total de días de caminata  
3

Cantidad de personas para expedición  
8

Guía recomendado  
Blaine Villarevia, teléfono: 85405714

¿Qué necesitas entrenar?  
Resistencia Cardiovascular y muscular, fuerza, estabilidad del tronco, balance.





# 3 PILARES FUNDAMENTALES PARA ESTAR FIT PARA EXPLORAR

***Nicolás Zúñiga Hernández***  
***Entrenador Personal y Nutricionista.***

Has llegado el momento de multiplicar la razón por la que entrenas, es momento de integrar y explorar tus actitudes físicas, a nuevos propósitos y nuevos retos, donde sabes que tu condición física te llevará a vivir más la razón por lo cual estás manteniendo y retomando tu entrenamiento.

Hoy en día pensamos más en el, ¿por qué queremos estar “FIT” ?,

Quizás porque hemos alcanzado la sabiduría de comprender que no sólo se trata de composición corporal, sino también de poder realizar una serie de actividades físicas que nos lleva a trasladar nuestra imaginación a lugares bellamente magníficos donde la adrenalina y la diversión se fusionan para llenarnos de un momento inspirador e incluso espiritual con nosotros mismos, ¿sabes de lo que hablo?, ¿has pensado lo mismo que yo?

Como entrenador he tenido algunas experiencias en el Hiking, mountain bike y

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

también he compartido otras experiencias, donde la adecuada condición física, el espíritu aventurero son fundamentales para disfrutar aún más súper experiencias, también son momentos contagiosos, que cuando llegamos a la cima manifestamos alegría en planitud y no faltan las frases: ¡WOW QUE CHIVA!, ¡OH VALIO LA PENA!! ...

Por esta razón te comparto 3 pilares fundamentales en tu preparación para el entrenamiento:

### **1- La fuerza**

La fuerza muscular que te da el soporte físico muscular en transferencia para la realización de actividades físicas, por ejemplo: Jalar una cuerda, sostener a un compañero para subir el equipo, para escalar la calina en bicicleta, también soportar la carga muscular de la caminata, etc.

#### **Metas**

- Sentadilla Goblet: Más 10 repeticiones con más del 50% de tu peso corporal.
- Remo Rip 60 o TRX: Más de 15 repeticiones en una inclinación de 45°.
- Push ups (lagatijas): Más de 12 repeticiones completas.
- Peso muerto con barra hexagonal: Más de 3 repeticiones con el 75% de peso corporal.

### **2-La resistencia física**

La capacidad de soportar de manera adecuada y amigable el paseo, con la caminata o en bicicleta, también nadar en la posa o el mar, que te permita mantener una capacidad de conversación a un buen ritmo y te permita aumentar el disfrute de la aventura.

#### **Metas**

- Lograr en 12 minutos más de un kilómetro de quinientos metros (1500 mtrs).
- 40 pisos en gradas en menos de 15 minutos.
- 1000 metros en remo en menos de 10 minutos.



### 3- La fuerza del CORE y la capacidad de la cargar

El propósito de este trabajo será la fuerza en la zona central del cuerpo "CORE" y también, las articulaciones como de la cadera, hombros y, además, la zona de la espalda baja, esto en el fortalecimiento físico para cuando necesites llevar la carga de tu bulto, también por las transferencias a las expresiones atléticas deportivas, etc.

#### Metas:

- Plancha frontal por más de un minuto a minuto y medio.
- Caminata granjera con el 85% al 100% de tu peso corporal por 30 segundos.

#### Nota

Recuerda solicitarle a tu coach la asesoría para cumplir estas metas y cuidar la técnica.



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

# Beneficios de tomar BCAA



Ayuda a la recuperación muscular.



Reduce la fatiga después de entrenar.



Optimiza la recuperación después del ejercicio.



Mejor adaptación al entrenamiento y/o la hipertrofia muscular.



Reduce dolores musculares producto del entrenamiento.



No tiene Sabor



Produce energía



Fortalece el sistema Inmune



PARA LOS **VIEJÓVENES**



FIBRA

PARA LA PIEL

AYUDA A LA PERDIDA DE PESO

INHIBIDORES DE LA SÍNTESIS DEL COLESTEROL

PARA EL HÍGADO

VITAMINAS

MULTISPA  
FITNESS CLUB



# RELACIÓN ENTRE EL INTESTINO Y EL CEREBRO

*Dayanna Jimenez / Nutrisana*

Preste atención a su conexión intestino-cerebro: puede contribuir a sus problemas de ansiedad y digestión

La conexión intestino-cerebro no es una broma; puede relacionar la ansiedad con problemas estomacales y viceversa. ¿Alguna vez has

tenido una experiencia incómoda? ¿Algunas situaciones te hacen sentir «náuseas»? ¿Alguna vez has sentido «mariposas» en el estómago? El tracto gastrointestinal es sensible a las emociones. Ira, ansiedad, tristeza, júbilo: todos estos sentimientos (y otros) pueden desencadenar síntomas en el intestino.



El cerebro tiene un efecto directo sobre el estómago y los intestinos. Por ejemplo, la sola idea de comer puede liberar los jugos del estómago antes de que llegue la comida. Esta conexión va en ambos sentidos. Un intestino con problemas puede enviar señales al cerebro, al igual que un cerebro con problemas puede enviar señales al intestino. Por lo tanto, el malestar estomacal o intestinal de una persona puede ser la causa o el producto de la ansiedad, el estrés o la depresión. Eso es porque el cerebro y el sistema gastrointestinal (GI) están íntimamente conectados.

### **Salud intestinal y ansiedad**

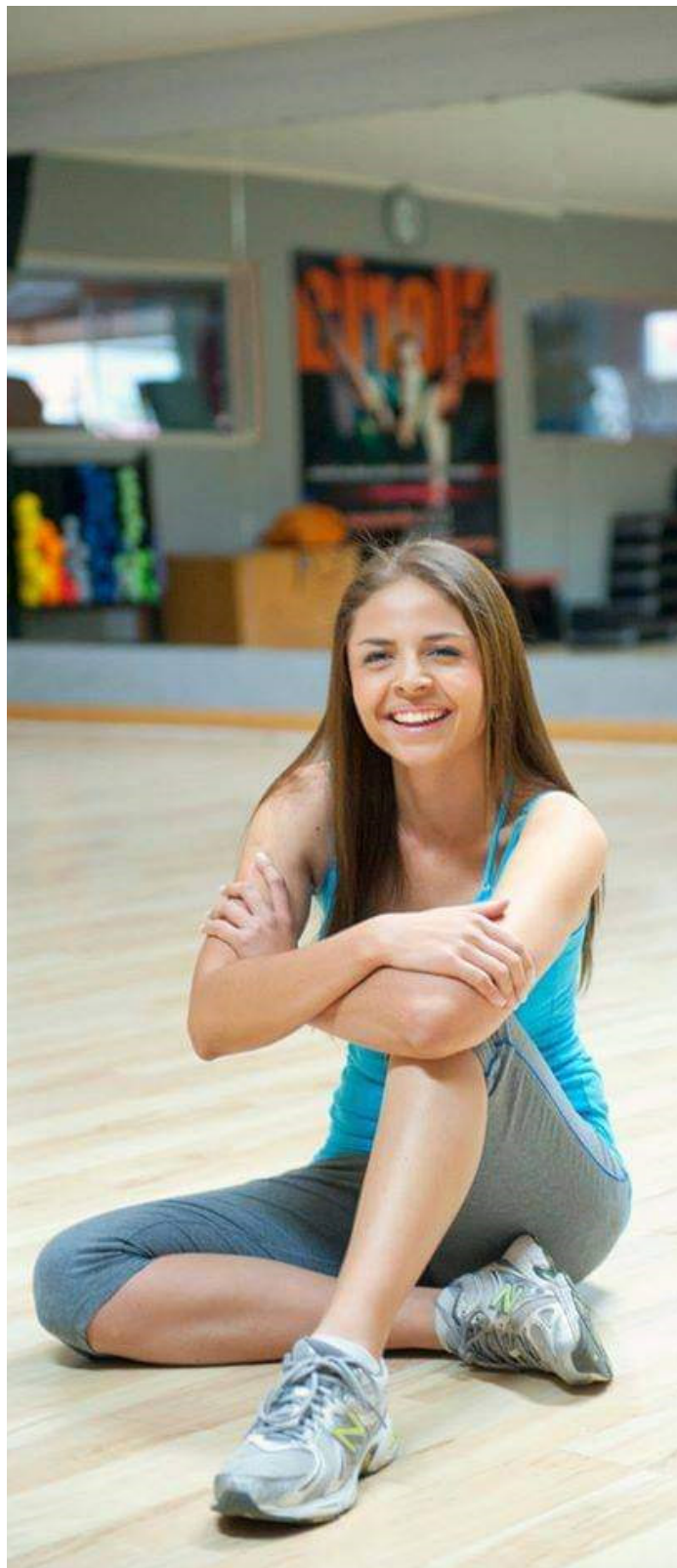
Dada la estrecha interacción entre el intestino y el cerebro, es más fácil comprender por qué puede sentir náuseas antes de hacer una presentación o sentir dolor intestinal en momentos de estrés.

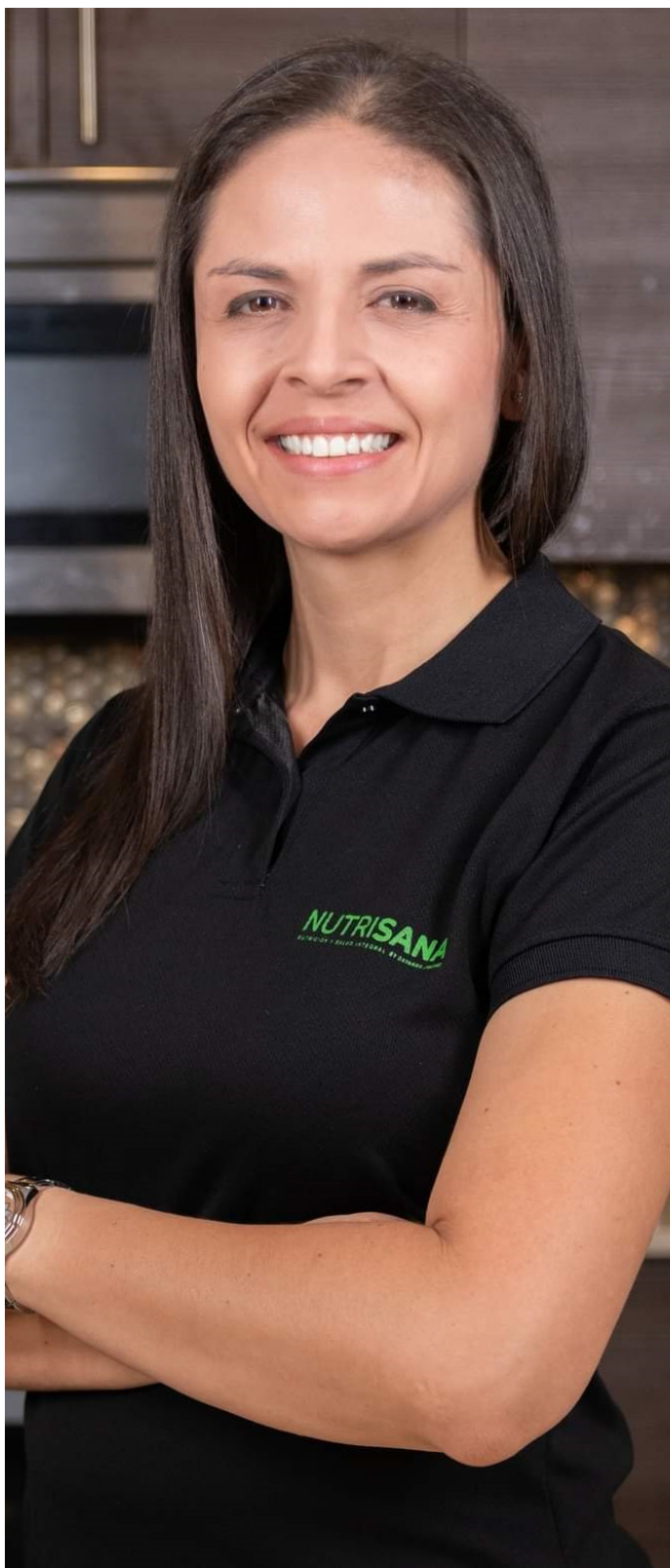
Eso no significa, sin embargo, que las condiciones gastrointestinales funcionales sean imaginadas o «todo en su cabeza». La psicología se combina con factores físicos para causar dolor y otros síntomas intestinales. En otras palabras, el estrés (o la depresión u otros factores psicológicos) pueden afectar el movimiento y las contracciones del tracto gastrointestinal.

Con base en estas observaciones, es de esperar que al menos algunos pacientes con afecciones gastrointestinales funcionales mejoren con ejercicio para reducir el estrés o tratar la ansiedad o la depresión. Múltiples estudios han encontrado que los enfoques basados en la psicología conducen a una mayor mejora en los síntomas digestivos en comparación con el tratamiento médico convencional.

### **Tratar todo el cuerpo**

Los síntomas relacionados con el estrés que se sienten en el tracto gastrointestinal varían





mucho de una persona a otra, y el tratamiento también puede variar. Por ejemplo, una persona con enfermedad por reflujo gastroesofágico puede tener una sensación de ardor leve ocasional en el pecho, mientras que otra experimenta una incomodidad insoportable noche tras noche.

Muchas personas tienen síntomas leves que responden rápidamente a cambios en la dieta o medicamentos. Si sus síntomas no mejoran, su médico puede hacerle más preguntas sobre su historial médico y realizar algunas pruebas de diagnóstico para descartar una causa subyacente.

Para algunas personas, los síntomas mejoran tan pronto como se descarta un diagnóstico grave, como el cáncer. Su médico también puede recomendar medicamentos específicos para los síntomas. Pero a veces estos tratamientos no son suficientes. A medida que los síntomas se vuelven más severos, también lo hace la probabilidad de que esté experimentando algún tipo de angustia psicológica.

Algunas personas se resisten a aceptar el papel de los factores psicosociales en su enfermedad. Pero es importante saber que las emociones provocan respuestas químicas y físicas genuinas en el cuerpo que pueden provocar dolor e incomodidad.

El objetivo de todas las terapias es reducir la ansiedad, fomentar comportamientos saludables y ayudar a las personas a sobrellevar el dolor y la incomodidad de su afección.

**NUTRISANA**  
NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL BY DAYANNA JIMÉNEZ

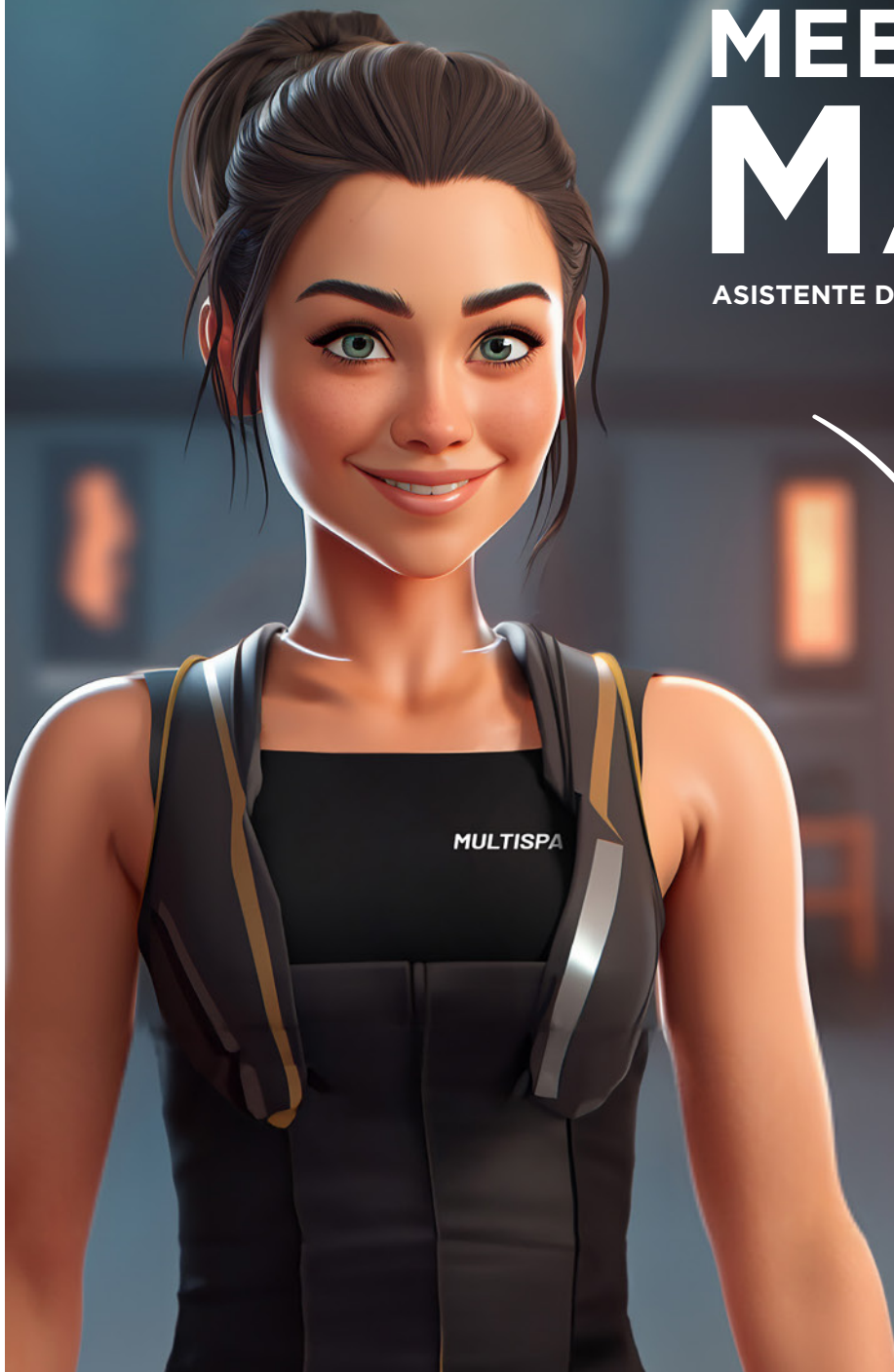
**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

Ai

# MEET MAiA

ASISTENTE DE BIENESTAR INTELIGENTE

*key* MULTISPA  
FITNESS CLUB



ESCAÑA EL CÓDIGO  
Y HABLEMOS



MULTISPA  
FITNESS CLUB

**"CANTONES AL ESTILO  
FITNESS: LA RECETA REVOLUCIONARIA  
DE UN ENTRENADOR PARA MANTENERTE  
EN FORMA"**

---

MULTISPA

---



## "CANTONES AL ESTILO FITNESS: LA RECETA REVOLUCIONARIA DE UN ENTRENADOR PARA MANTENERTE EN FORMA"

En el mundo del fitness y la nutrición, encontrar comidas que sean tanto deliciosas como beneficiosas para nuestra salud y rendimiento físico puede ser un desafío. Sin embargo, **Bryan Cascante, uno de nuestros coach MULTISPA**, ha transformado el tradicional cantones en un plato que no solo es un deleite para el paladar, sino también un aliado en tu camino hacia un estilo de vida saludable.

### INGREDIENTES

1/4 cebolla cortada en julianas

1/4 chile dulce en juliana

3 hongos crimini

1 cda de ajo picado

3 ramas de cebollino

150 grs de camarón (cocido)

150 grs de pollo (cocido)

250 grs de arroz cocido

2 cdas de salsa de ostiones

2 cdas de salsa de soya

2 huevos batidos

1/2 tz de edamames

### PREPARACIÓN

#### Paso 1

Cocinar el huevo batido y ponerlo al lado

#### Paso 2

Sofreír olores (cebolla y chile) durante 5 mins, agregar hongos y ajo, seguir sofriendo.

#### Paso 3

Agregar las proteínas, salsa de ostiones, de soya y mezclar.

#### Paso 4

Agregar arroz, huevo y mezclar, finalmente agregamos edamames y cebollino.

#### Paso 5

Disfrutamos de un cantonetics alto en proteína y vegetales.



# MI MOCHILA

CAMINATAS DE 1 DÍA

Los recorridos que hacemos de un día, a simple vista parecen no implicar una preparación muy compleja, sin embargo, si no llevamos los elementos adecuados es posible que nuestra experiencia no sea segura ni cómoda.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES SON:

1

**MOCHILA (BULTO):** De tamaño adecuado, nuestra recomendación es que sea de 20 a 30 litros como máximo, no muy grande así no te veras tentado a llevar cosas innecesarias.

2

**HEADLAMP:** Aún si no tienes la intención de caminar de noche, este es un elemento que no debe faltar ya que puede ayudarte en caso de presentarse algún retraso en tu itinerario.

3

**HIDRATACIÓN:** 1,5 L a 2 L de líquido, recuerda tomar en cuenta en la ruta si hay tomas de agua para recargar nuevamente tu reserva. (No olvides llevar pastillas para potabilizar en caso de que la que encuentres no sea potable)

4

**JACKET IMPERMEABLE Y/O TÉRMICA:** No importa si en el reporte del clima no está previsto llover, esta prenda te ayudará incluso en caso de fuerte viento o de cambios imprevistos en el clima.

5

**GORRA O SOMBRERO:** Te ayudará a cubrirte del sol y evitar una insolación.

**LENTE DE SOL:** Protegen tu vista de los fuertes rayos del sol ya que estarás expuesto a varias horas bajos los rayos UV.

6

**7** **BUFF:** Sirve para todo, cubrirte del sol, frío, viento.

**PROTECTOR SOLAR.**

**8**

**9** **REPELENTE DE INSECTOS.**

**BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.**

**10**

**11** **CELULAR CON BATERÍA:** Te ayudará a dar aviso en caso de algún accidente, o si te desorientaste en el camino y te encuentras perdido.

**12** **COMIDA PARA EL DÍA Y SNACKS:** Es súper importante mantenernos hidratados y bien alimentados a la hora de hacer nuestras caminatas, recuerda llevar alimentos ligeros y no perecederos que ayuden a mantener tu energía y repongan la cantidad calórica que estas gastando mientras realizas la actividad. Alimentos como: frutos secos, barras energéticas, frutas deshidratadas son snacks ligeros y efectivos.

**13** **MAPA, GPS, BRÚJULA:** Serán de gran ayuda para no salirte de la ruta, o ayudar a encontrarla de nuevo en caso de extravío, recuerda aprender a utilizarlos y conocer todas las funciones y detalles ántes de salir a tu caminata.

No olvides que cada caminata es distinta, lo ideal es que investigues un poco la ruta y las condiciones climáticas previstas antes de armar tu mochila.

**¡NOS VEMOS EN LA MONTAÑA!**  
**#DEFINETULIBERTAD**

UHURU@GRUPOESKALAR.COM |



UHURU OUTDOORS |



WHATSAPP. (506) 8332.4994

[WWW.UHURUOUTDOORS.COM](http://WWW.UHURUOUTDOORS.COM)

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

TNG

TNG

TOUCH  
AND GO

[www.tng.cr](http://www.tng.cr)





TNG

**TOUCH  
AND GO**

[www.tng.cr](http://www.tng.cr)

MANRIQUE SANABRIA



# EL EQUIPO PERFECTO:

*CLIENTE Y ENTRENADOR*

MULTISPA  
FITNESS CLUB

## EL EQUIPO PERFECTO: CLIENTE Y ENTRENADOR

Cuando una persona decide inscribirse en un gimnasio, lo más probable es que tenga un objetivo en mente: bajar de peso, ganar músculo, mejorar rendimiento, controlar su estrés o mejorar algunos indicadores de salud general. Para alcanzar ese objetivo, es importante contar con el apoyo de un entrenador profesional y en este artículo voy a compartirte algunos consejos para tomar un papel activo y que logres crear un equipo con tu coach.

De inicio lo que hay que entender es que la mejor relación que se puede buscar con un entrenador es la de EQUIPO. Lo que requiere que ambas partes se sientan cómodas y confiadas entre sí.

### **La relación de equipo**

Una relación de equipo entre el cliente y el entrenador se basa en la comunicación, la confianza y el respeto mutuo. El entrenador debe ser un guía, pero también un compañero de apoyo.

El cliente debe sentirse cómodo en expresar sus necesidades y objetivos al entrenador. Por ejemplo, si el cliente no está contento con el programa de entrenamiento que le dieron, debe sentirse cómodo en solicitarle al entrenador que se cambie de estrategia. El entrenador como profesional debe tomar esto como retroalimentación del proceso y jamás debe sentir que es un tema personal.

El entrenador, por su parte, debe estar dispuesto a escuchar al cliente y a adaptar el programa de entrenamiento a sus necesidades y objetivos. Esto responde al principio de la adherencia. Este principio se ha convertido en los últimos años en un principio fundamental



del entrenamiento, ya que la ciencia del ejercicio se ha dado cuenta que los gustos y necesidades personales son aspectos claves en un proceso exitoso. Por eso la frase:

**“El mejor programa es el que se logra hacer”**

Ejemplos de una relación de equipo

Veamos dos ejemplos de cómo una relación de equipo entre el cliente y el entrenador puede ayudar a alcanzar los objetivos:

**Ejemplo 1**

Imaginemos a una persona que inicia en el gimnasio y le dan un programa de entrenamiento que incluye ejercicios que no le gustan. En este caso, el cliente debe sentir comodidad en hablar con el entrenador y pedirle que cambie el programa para incluir ejercicios que sí le gusten.

El entrenador, por su parte, debe estar dispuesto a escuchar al cliente y a encontrar una solución que le permita alcanzar sus

objetivos. Por ejemplo, el entrenador podría sugerirle al cliente que pruebe con un programa de entrenamiento diferente, o que agregue algunos ejercicios que le gusten a su programa actual.

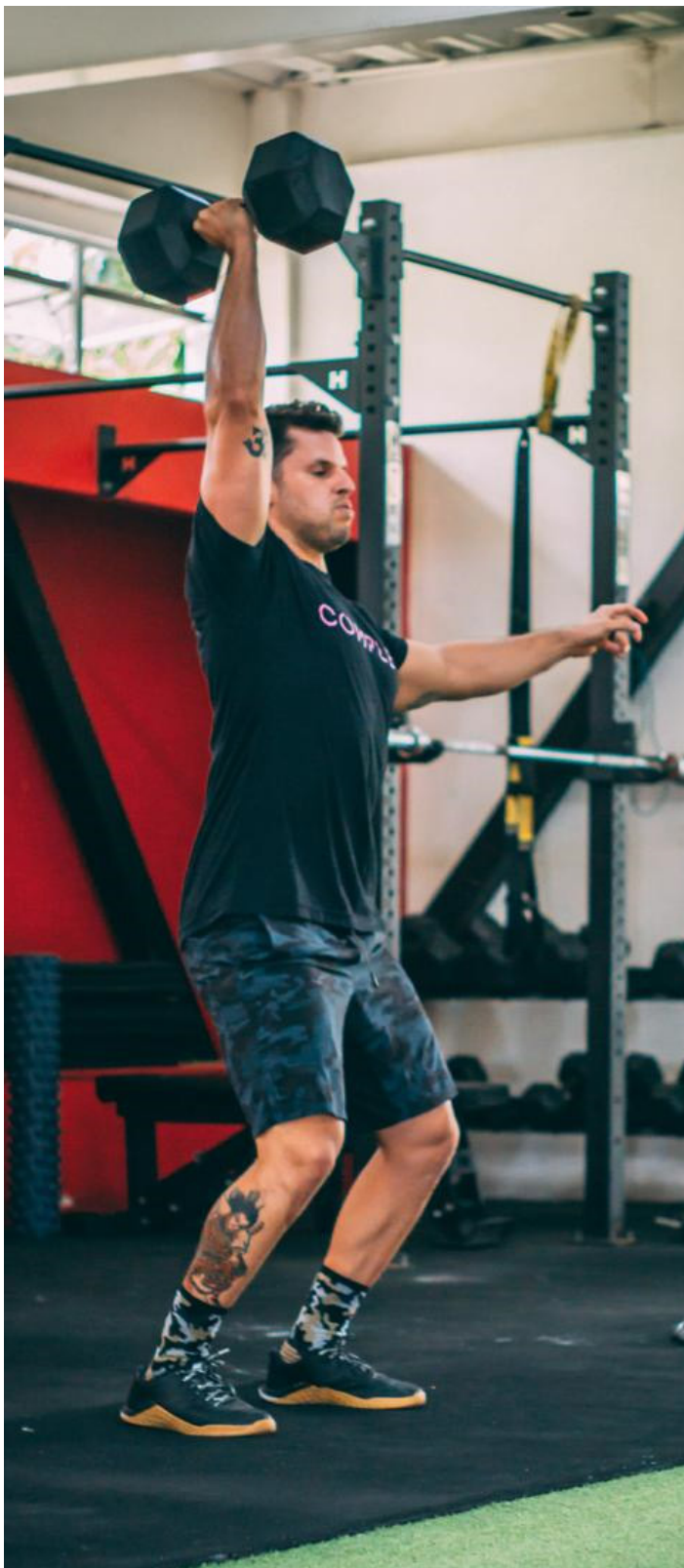
**Ejemplo 2**

Imaginemos a una persona que prefiere hacer clases grupales y no le gusta tanto hacer fortalecimiento en zona de pesas. En este caso, el cliente puede aprovechar el servicio del entrenador reuniéndose con él periódicamente para ver qué clases son mejores para su meta y que trabajos cortos complementarios podría realizar antes o después de las clases.

El entrenador, por su parte, puede ayudar al cliente a elegir las clases que mejor se adapten a sus objetivos y necesidades. También puede brindarle al cliente consejos sobre cómo realizar los ejercicios correctamente y cómo evitar lesiones.

Consejos prácticos para lograr una buena relación con tu coach.





Además de la comunicación, la confianza y el respeto mutuo, hay algunos consejos prácticos que pueden ayudar a crear una buena relación entre el cliente y el entrenador:

Sé sincero y sincera para decir que te gusta y que no te gusta. En el ejercicio siempre tenemos opciones diferentes para lograr un mismo resultado. Si hay algún ejercicio que no te gusta, no tengas miedo de decirle a tu entrenador. Él o ella puede encontrar una alternativa que sea igual de efectiva.

### **Mente abierta**

Atrévete a probar cosas distintas que tu coach proponga. El proceso de probar cosas nuevas descubrirás nuevos beneficios del ejercicio y podrás variar tus sesiones. Busca reunirte periódicamente con tu coach. Ya sea en reuniones informales dentro de la sala de pesas o en citas agendas más formales, estas reuniones te permitirán ponerte al día con tu progreso y ver si el proceso va por el camino adecuado.

No tengas pena en solicitar ayuda siempre que necesites. Las y los entrenadores de planta no siempre pueden reconocer a un cliente que necesita ayuda o tiene dudas. Por eso, no dudes en acercarte a ellos si tienes alguna pregunta o necesitas apoyo.

### **Conclusiones**

Una buena relación entre el cliente y el entrenador es esencial para alcanzar los objetivos de entrenamiento. Cuando ambas partes se sienten cómodas y confiadas entre sí, pueden trabajar juntas para crear un plan de entrenamiento que sea eficaz y sostenible.

Tu coach de planta sabe muchísimo y su valor está lejos de ser solo un entrenador que corrige técnica o errores. Confía en tu coach, pídele ayuda y vas a descubrir que tienes en tu equipo a un ser humano que le apasiona ayudar.

# BONLIFE

**BONLIFE**<sup>®</sup>  
COSTA RICA



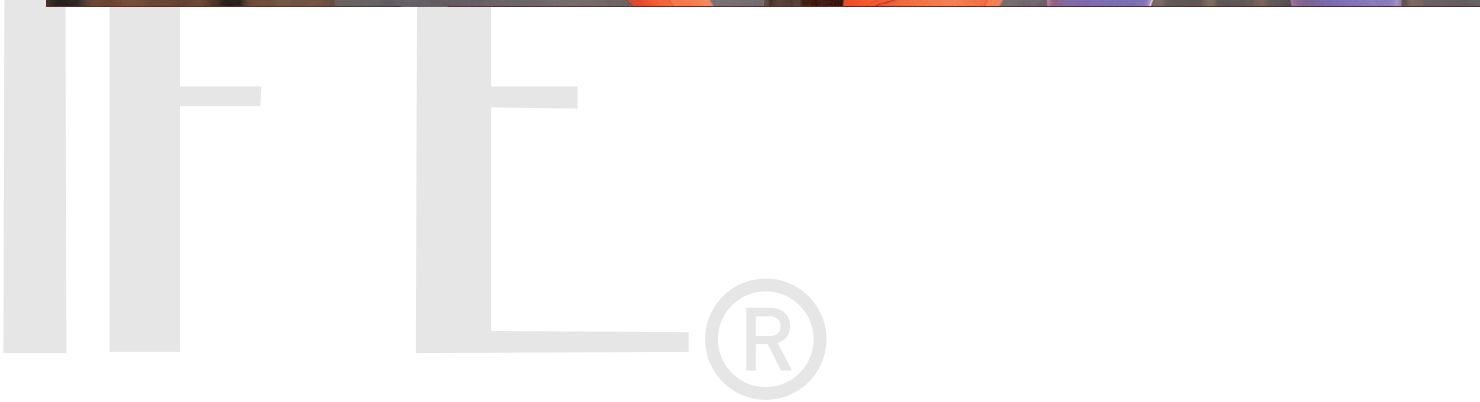
Te obsequia

# 15%

**DE DESCUENTO**  
para afiliados al Gym MultiSpa

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

[www.bonlifecr.com](http://www.bonlifecr.com) [bonlife\\_cr](#) [bonlifecr](#) 871 20020



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



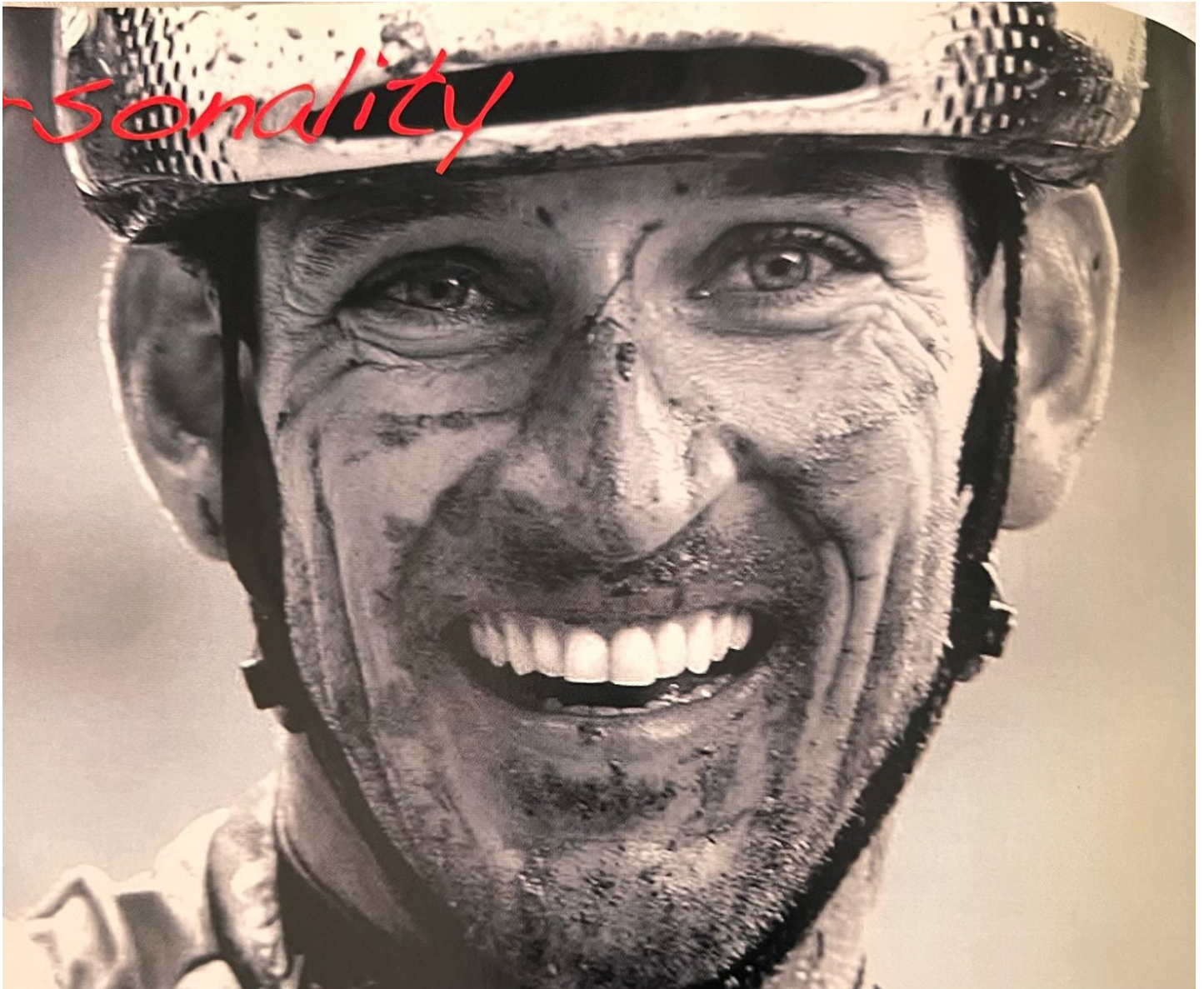
CON PROTEÍNA  
WHEY

La combinación de proteínas Whey (suero de la leche) y soya (origen vegetal) de los productos +Proteína Nutrisnacks aporta todos los aminoácidos esenciales para una alimentación completa.

Se crea una proteína de alto valor biológico, fácil digestión, excelente calidad y sabor.

MULTISPA  
FITNESS CLUB

ROMAN URBINA



# ASÍ NACE LA RUTA

POR ROMAN URBINA



MULTISPA  
FITNESS CLUB



## ASÍ NACE LA RUTA

La Ruta nace durante la primera vez que intenté nadar el Golfo de Nicoya desde playa Naranjo hasta Puntarenas (recorrido del ferry). En Febrero de 1991 para llamar la atención del público y enviar un mensaje de conservación de nuestras Tortugas Baulas . Logré cruzarlo y como hacía varios deportes me preguntaron los periodistas cuál sería la próxima “loquera “ así veían las personas a los deportistas no futbolistas. Cómo el mtb era un deporte nuevo y ahora se podía ir off road en bicicleta pensé que una aventura cruzando CR siguiendo los pasos históricos de Juan de Cavallon y Arboleda , Perafan de Rivera ,y Juan Vásquez de Coronado sería muy “chiva “ .



### Misión cumplida

En menos tiempo del previsto, el atleta Román Urbina logró ayer cruzar a nado el Golfo de Nicoya. Su propósito es llamar la atención sobre la necesidad de proteger a las tortugas baula. El nadador consumió cuatro 4 y 23 minutos para recorrer 20 kilómetros. Pág. 96-A



**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

DEFINIR TU LIBERTAD°

¡LISTOS PARA LA TEMPORADA  
DEL CHIRRIPÓ!

-15% EN NUESTROS NEPAL LITE POLE DE LA SPORTIVA



UHURU  
OUTDOORS



UHURU OUTDOORS



+506.8332.4994

WWW.GRUPOESKALAR.COM

MULTISPA  
FITNESS CLUB

COSTA RICA



SANTA  
TERESA



Inicio de INSCRIPCIONES  
**FEBRERO 2024**

Inscripción  
**MULTIETAPA**

Inscripción  
**POR ETAPA**

**3** ETAPAS

29NOV - 01DIC

U L T R A T R A I L

**100K**

30 nov  
Etapa II

PACIFIC  
**32K**

01 dic  
Etapa III

NATURE  
**18K**

UHURU  
BYTERRA

+506 8332 4994

uhuru@gruposkalar.com

pacificnaturechallenge

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB



## **ENCONTRÉ LA LIBERTAD EN ISLANDIA**

***Por: Ana Lucía Bolaños  
Inspirado por Islandia***

Tuve que viajar 8 mil kilómetros con 20 desconocid@os para entender el concepto de libertad. Nunca había analizado esta palabra, usada tan frecuentemente a la ligera. Ni siquiera había analizado si me sentía libre o no dentro de mi propia vida.

Vivimos en un mundo donde es muy fácil caer

en monotonía, seguir los pasos “correctos”, estresarnos por las “obligaciones”, cumplir con muchas expectativas y para rematar...con esta presión positivista de ‘ser felices siempre’. Sí, agotador. “Yo vivía en este ciclo.”

Hasta que sentí el llamado de la aventura. Me di cuenta que a pesar de ser triatleta por años y ahora corredora, quería una verdadera exploración. Tanto interna como externa. Que me sorprendiera.

Así llegué a Wondermore, una empresa enfocada en “viajes internos, afuera”, que mezcla viajes de aventura con crecimiento personal... y en específico, a su viaje de Islandia.

La idea era tan fuera de mi zona de confort, que se sentía imposible de ignorar. Siendo una persona acostumbrada a viajar sola y tener control de todo, ir a un viaje 'en comunidad' se sentía un salto a lo desconocido.

Desde el día uno; sentí un aire fresco en mi vida. Muchas sensaciones humanas esenciales que con el día a día vamos dejando en el olvido.

Las siguientes preguntas las escuché en el viaje, y se las quiero hacer a ustedes:?

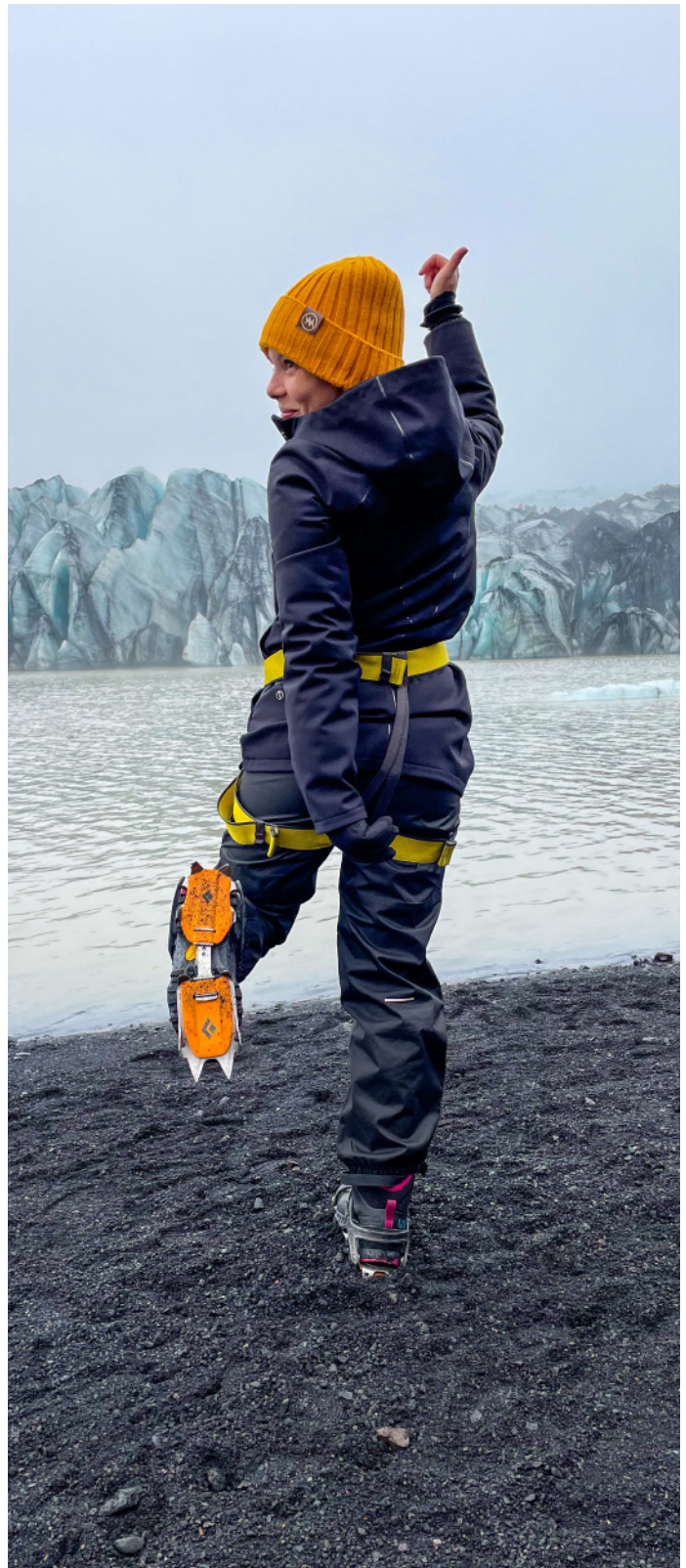
- ¿Hace cuánto tiempo jugaron como niños?
- ¿Hace cuánto tiempo lloraron de felicidad?
- ¿Hace cuánto tiempo se sintieron realmente escuchados y acompañados?
- ¿Hace cuánto tiempo el asombro de la naturaleza les trajo tanta presencia que se olvidaron de todo?
- ¿Hace cuánto tiempo se sorprendieron de aprender algo nuevo?
- ¿Hace cuánto tiempo bailaron en la cima de una montaña?
- ¿Hace cuánto tiempo hicieron algo 100% espontáneo?

En mi vida, estas preguntas se respondieron en Islandia.

10 días donde por primera vez, entendí la libertad. Donde redescubrí el significado de amistad. Donde quizá por primera vez, no viajé...sino exploré. Este año, Wondermore está organizando un viaje para todo nivel de corredores y corredoras a Islandia.




Más información en [www.wondermore.org](http://www.wondermore.org)





**MULTISPA**  
FITNESS CLUB


# MAGAZINE

**SÍGUENOS REDES OFICIALES**

 4081-2000

 Multispa\_cr

 @multispacr

 @multispacr

**Edición**

Director: Ariel Mora

Dirección Creativa: Mariela Sáenz

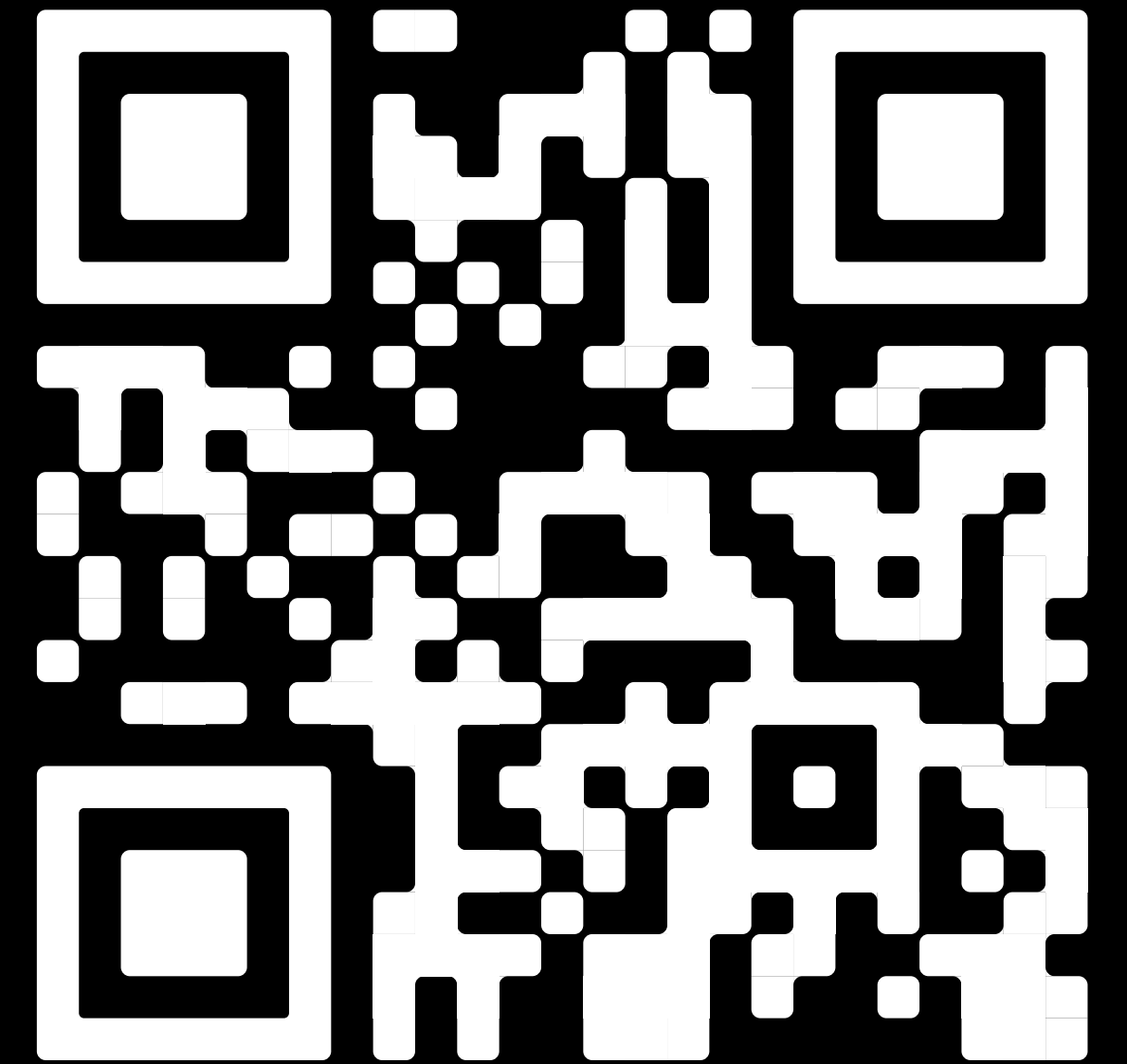
Diseño Gráfico: José David Umaña Z

MULTISPA

FITNESS CLUB



# FITNESS **JOURNAL**



**FEBRERO 2024**