

FITNESS JOURNAL

HUBERMAN LAB
PODCAST

¿YA TE PREPARASTE
PARA TU PRÓXIMA CAMINATA
EN LA MONTAÑA?

¡RETA TU CUERPO Y
CONQUISTA TUS MIEDOS!

UNA DIETA
ANTIINFLAMATORIA

CARBOHIDRATOS Y
RENDIMIENTO FÍSICO

EDICIÓN #17

A b r i l 2 0 2 4

MULTISPA

FIT PARA EXPLORAR

MULTISPA

FIT para explorar: ¡Aventurarse con cuerpo y mente!

¡Olvídate de las excusas! FIT para explorar es una filosofía que te impulsa a ir más allá, a conquistar nuevos horizontes y a descubrir la belleza del mundo con un cuerpo y mente en plena forma.

No se trata solo de metas dirigidas a la estética, se trata de libertad. La libertad de moverte con confianza, de desafiarte a ti mismo y de vivir experiencias inolvidables sin restricciones. FIT para explorar no es solo un entrenamiento, es una forma de vida. Una invitación a descubrir tu propio paraíso y a llenarlo de experiencias inolvidables.

¿Estás listo para convertirte en un explorador imparable?

Recuerda que tu aventura comienza hoy mismo. Empieza a entrenar, conéctate con la naturaleza y prepárate para descubrir Costa Rica a plenitud.

Ariel Mora / Director General Multispa

Índice

Huberman Lab Podcast_____	4
¿Ya te preparaste para tu próxima caminata en la montaña?_____	10
¡Reta tu cuerpo y conquista tus miedos!_____	16
Una dieta antiinflamatoria_____	22
Carbohidratos y rendimiento físico_____	28
MAiA te recomienda explorar los 5 sentidos_____	33

¿QUIÉN DICE QUE LA FUERZA SE MIDE EN LIBRAS? EN COSTA RICA TAMBIÉN LA MEDIMOS POR CIMAS CONQUISTADAS.

FIT PARA EXPLORAR

S

TRIVIA DEL SAPRI

EN 1959 SAPRISSA SE VOLVIÓ EL PRIMER EQUIPO DE LA REGIÓN EN:

GANAR UN HEXACAMPEONATO

DAR UNA "VUELTA AL MUNDO"

CONSTRUIR SU PROPIO ESTADIO

¿CUÁL CREES QUE ES LA RESPUESTA CORRECTA?



DAR UNA "VUELTA AL MUNDO"



HUBERMAN LAB PODCAST

En los últimos años el podcast Huberman Lab ha tenido gran éxito y es actualmente uno de los podcast de salud y fitness más populares del mundo.

Hoy quiero usar información super importante que se compartió en este podcast para reforzar la importancia de tener un programa de entrenamiento organizado y no llegar al gimnasio a improvisar nuestros

entrenamientos. Andrew Huberman, el host del podcast entrevistó al Dr. Andy Galpin, un reconocido científico del rendimiento humano, y en la conversación se discutieron dos de los principales obstáculos que enfrentan las personas en su búsqueda de resultados óptimos en el entrenamiento: la falta de adherencia y la falta de sobrecarga progresiva.

Para aclarar estos términos, es importante



entender que la adherencia se refiere a la capacidad de generar un hábito y mantenerse activo, cumpliendo con el programa de entrenamiento de manera consistente. Por otro lado, la sobrecarga progresiva es uno de los principios fundamentales del entrenamiento, que implica aumentar gradualmente la intensidad, la carga o el volumen del ejercicio a medida que el cuerpo se adapta y se vuelve más fuerte.

Esta progresión se logra mediante la adición de peso, repeticiones o series, o la realización de ejercicios más desafiantes con el tiempo, lo que conduce a mejoras en la fuerza, resistencia y capacidad física general.

El hecho de tener un plan de entrenamiento definido parece mejorar los resultados a corto plazo y aumentar la adherencia al programa. Además, facilita la aplicación del principio de sobrecarga progresiva, que, como se mencionó anteriormente, es crucial para alcanzar el éxito en el entrenamiento.

Contar con un programa de entrenamiento personalizado nos ayuda a mantenernos enfocados y a administrar eficientemente el tiempo que dedicamos al entrenamiento, lo que lo hace más realista y adaptable a nuestro estilo de vida y responsabilidades fuera del gimnasio. El Dr. Galpin enfatiza que, en su opinión, siempre es mejor tener un programa de entrenamiento estructurado, ya que esto conduce a mejores resultados que no tener un plan en absoluto.

Sin embargo, tanto Huberman como el Dr. Galpin recalcan la importancia de poder adaptar y ajustar el programa según surjan cambios en el camino. Por lo tanto, mantener una relación cercana con un entrenador personal o un coach de planta es fundamental. Esta relación permite recibir orientación experta y ajustar el plan de entrenamiento

según nuestras necesidades individuales y los cambios en nuestra vida cotidiana.

¿Quién es Dr Andy Galpin?

El Dr. Andy Galpin es un destacado científico del rendimiento humano, profesor en la California State University, Fullerton. Es Co-Director del Center for Sport Performance y Fundador/Director del Biochemistry and Molecular Exercise Physiology Laboratory.

Posee un doctorado en Bioenergética Humana y cuenta con más de 100 publicaciones y presentaciones revisadas por pares. Su experiencia incluye trabajar con atletas de élite en una amplia gama de disciplinas deportivas, desde la UFC, MLB, NBA, PGA, NFL hasta los Juegos Olímpicos y Fuerzas Especiales / Militares, entre otros.

¿Quién es Adrew Huberman?

Andrew Huberman, Ph.D., es un neurocientífico y profesor titular en el Departamento de Neurobiología y, por cortesía, Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Escuela de Medicina de Stanford.

El Dr. Huberman también es el presentador del podcast Huberman Lab, el podcast de Salud y Fitness número 1 en Apple Podcasts y Spotify.

*Autor: Manrique Sanabria
Entrenador, terapeuta físico, nutricionista
IG: @manriquesanabria*



GOLD CARD

Exclusiva para socios con el plan
Membresia Full*



Cuidá tu **cuerpo** **de forma natural**



Suplemento deportivo



Suplemento nutricional



Disminuye la absorción de carbohidratos



Fibra en gel



Suplemento alimenticio

Buscanos como



@rnc_bienestar



ENTRENA PARA EXPLORAR:
CADA MONTAÑA DE **COSTA**
RICA ESPERA POR VOS.

**FIT PARA
EXPLORAR**

S

TRIVIA DEL SAPRI

¿CUÁL ES EL APODO DEL MÁXIMO GOLEADOR
HISTÓRICO DEL MONSTRUO?

EL MARIACHI

LA BALA

EL CABALLERO

¿CUÁL CREES QUE ES LA RESPUESTA CORRECTA?



EL CABALLERO



¿YA TE PREPARASTE PARA TU PRÓXIMA CAMINATA EN LA MONTAÑA?

¡Tu próxima aventura te está llamando!

Ya sea que tengas experiencia o que a penas estés empezando en el mundo del hiking (senderismo), la adecuada preparación es clave para disfrutar de una caminata segura y satisfactoria. En este artículo te presento algunos puntos a tomar en cuenta mientras te preparás para tu próximo hike:

Equipo adecuado

Calzado

Podría escribir extensamente sobre el tipo de calzado, pero en resumen, la idea es que te debe brindar un buen agarre y estabilidad en terrenos irregulares. Existe calzado tipo tenis y

tipo bota, y para terreno seco (“dry trail”) y condiciones de barro. ¿Cómo elegir? Pues todo depende de qué se ajusta más a tu aventura. Algunas consideraciones pueden ser: cómo es el terreno que vas a caminar y cuánto peso vas cargando en tu mochila. Como recomendación general para principiantes en el senderismo, se recomienda un zapato tipo bota con suela de agarre medio (que se adapte a distintos terrenos). Conforme vas avanzando en tu práctica, verás que incluso podés llegar a tener varios pares de zapatos, ejemplo: tenis de trail para una salida rápida en la que vas ligero(a) o botas para usar en una gira de varios días en la que vas a cargar peso (brindando mayor soporte a tus pasos). A fin de cuentas, hay

recomendaciones generales, pero el objetivo es que podás discernir el calzado que mejor se ajuste a tus necesidades en cada ocasión.

Bulto

Algunas personas ven el bulto como solo un medio para transportar los “tiliches,” pero va más allá de eso, es un compañero de viaje, y elegir el modelo adecuado puede evitar fatiga innecesaria y lesiones. Un buen bulto para senderismo es aquel que se ajusta a nuestro cuerpo, preferiblemente con puntos de apoyo acolchados y con soporte lumbar; debe de ser un compañero, “abrazándonos” mientras damos los pasos, sin afectar nuestro balance y postura. Tal y como sucede con el calzado, conforme avanzás en la práctica del hiking, podés ampliar la selección de bultos que tenés en casa, eligiendo el tamaño (se mide en cantidad de “litros” que aguanta) y sus características dependiendo del tipo de caminata que vayás a realizar.

Capas

Las condiciones meteorológicas pueden cambiar rápidamente en la montaña, por lo que es esencial contar con un sistema de capas que te proteja en condiciones adversas. Aunque el tiempo atmosférico parezca ideal para tu salida, tomá en cuenta cómo serían las condiciones en un mal momento. El sistema de capas consiste en una serie de prendas que podés poner o quitar para mayor comodidad durante la actividad. La cantidad de capas que vas a llevar a tu aventura o cuáles van a ser estas capas depende mucho del clima de la zona, pero como recomendación general: indispensable siempre llevar un abrigo impermeable o corta vientos que te proteja en caso de emergencia (y en tu botiquín, una manta térmica).

Preparación física

Prepararte físicamente es esencial para que disfrutés plenamente, sin molestias corporales, durante tu recorrido. Es imprescindible





entrenar tanto la parte aeróbica para mejorar tu resistencia, como la parte de fuerza para proteger las articulaciones y evitar lesiones, además de tener buen rendimiento. Un plan de entrenamiento enfocado te acercará a tus objetivos. Con tu membresía MultiSpa tenés acceso a evaluaciones con personal del equipo de entrenadores, y durante estas sesiones podés informar al entrenador(a) sobre el tipo de caminatas que hacés (o si tenés alguna específica en mente, ejemplo: Chirripó, tomando en cuenta kilometraje, desnivel positivo, tipos de terreno durante el recorrido, etc). Entre más información tengás a disposición sobre lo que vas a hacer, podrás planear mejor tu proceso para generar las adaptaciones físicas que ocupás para enfrentar nuevos retos en las montañas.

Desarrollo de habilidades

La mente también se entrena. Dedicar tiempo a desarrollar habilidades como navegación, interpretación de hojas cartográficas, uso de herramientas informáticas para la montaña y primeros auxilios, te brindará mayor seguridad en tus salidas y mayor comodidad. El conocimiento técnico, sumado a la experiencia, es un activo invaluable que puede marcar la diferencia entre una caminata placentera o una situación de emergencia. Entre más conocimiento tengamos, tendremos mejor criterio para tomar decisiones importantes en montaña.

En conclusión, prepararte adecuadamente para una aventura en la montaña implica más que simplemente agarrar lo que tengamos a mano y salir. Cada paso que tomés antes de partir repercutirá en el éxito de tu experiencia. ¡Así que prepárate, aventurero(a), para disfrutar cada salida al aire libre!

*Autora: Jennifer Murillo Vargas
Periodista y montañista
IG: @hiking.tica*

URBAN PARTY



URBAN PARTY



WWW.MULTISPACR.COM



MULTISPA

**LA BELLEZA DE COSTA RICA
MERECE SER EXPLORADA POR
AQUELLOS PREPARADOS PARA
ADMIRARLA.**

**FIT PARA
EXPLORAR**

S

TRIVIA DEL SAPRI

¿QUIÉN ANOTÓ EL TIRO LIBRE QUE DIO A SAPRISSA
EL 3ER LUGAR EN EL MUNDIAL DE CLUBES?

CHRISTIAN BOLAÑOS

RONALD GÓMEZ

RONALD GONZALES

¿CUÁL CREES QUE ES LA RESPUESTA CORRECTA?



RONALD GÓMEZ



¡RETA TU CUERPO Y CONQUISTA TUS MIEDOS!

¿Te acuerdas de la emoción y el desafío que sentiste en Trioning?

Hace unos meses, nuestra cadena de gimnasios se transformó en un 'campo de batalla', donde no solo se midió la fuerza física, sino también la capacidad de superar límites y alcanzar metas. Trioning no era solo una competencia, era una aventura que te invitaba a explorar tu potencial y descubrir de qué eres capaz.

Un desafío para el crecimiento personal
En el mundo del fitness, la competencia suele ser vista como una batalla contra los demás,

una lucha por demostrar superioridad física. Sin embargo, la verdadera esencia de la competencia reside en la búsqueda de la superación personal. La competencia es un viaje de autodescubrimiento, donde ponemos a prueba nuestras capacidades y descubrimos de todo lo que podemos ser capaces. Así que en la próxima oportunidad que tenga, deje de lado los temores, el que dirán o el que tanto crees que otros u otras pueden superarte, lo esencial no es eso, lo esencial reside dentro de cada uno,

está en conocernos un poco más, en exigirnos un poco más, en romper esos temores que nos limitan.

¿Por qué competir?

1. Rompiendo barreras:

Competir nos impulsa a salir de nuestra zona de confort, a desafiar los límites que nos autoimponemos y a descubrir habilidades que ni siquiera sabíamos que teníamos. Cada meta alcanzada es una victoria sobre nosotros mismos, un paso más hacia nuestro máximo potencial.

2. Motivación constante:

La competencia nos brinda un estímulo constante para mejorar. La búsqueda por superar nuestras marcas anteriores o competir con otros nos mantiene motivados, entrenando con mayor disciplina y dedicación.

3. Aprendizaje continuo:

Cada competencia es una oportunidad para aprender y evolucionar. Observamos las técnicas de otros competidores, analizamos nuestras propias fortalezas y debilidades, y buscamos constantemente nuevas formas de mejorar nuestro rendimiento.

4. Comunidad y camaradería:

Competir no se trata solo de individualidades. Compartimos experiencias con otros atletas, creamos lazos de amistad y nos apoyamos mutuamente en el camino hacia la superación.

5. Celebrando el esfuerzo:

Más allá de ganar o perder, la competencia nos invita a celebrar el esfuerzo y la dedicación. Cada gota de sudor, cada músculo dolorido, cada sacrificio, nos recuerda que estamos dando lo mejor de nosotros mismos lo que con lleva grandes logros a corto y largo plazo.



¿Por qué Trioning es especial?

Un desafío para todos:

Las pruebas, diseñadas cuidadosamente, estaban pensadas para poner a prueba a cada persona, sin importar su nivel de experiencia. Desde principiantes hasta atletas experimentados, todos encontraron un reto a su medida. Más que una competencia, una experiencia comunitaria. Compartir sudor, risas y el apoyo de tus compañeros de gimnasio crea un ambiente único de camaradería y motivación.

Descubrir tu potencial.

Al superar cada prueba, no solo se conquista un obstáculo físico, sino que se fortalece la autoconfianza. Descubres que eras capaz de lograr mucho más de lo que imaginabas. ¡La próxima competencia de Trioning está a la vuelta de la esquina! Es tu oportunidad para:

- Revivir la emoción del desafío.
 - Poner a prueba tu progreso.
 - Descubrir nuevos límites.
 - Compartir la experiencia con tus compañeros.
- Recuerda:
- No se trata de ganar o perder, sino de superarte a ti mismo.
 - Cada prueba es una oportunidad para aprender y crecer.
 - Lo importante es disfrutar del proceso y celebrar cada paso que das.

¡Juntos conquistaremos nuevas metas!

Te esperamos en nuestra 3era edición de Trioning, con más retos y desafíos por alcanzar juntos. Mantente atento(a) a nuestros canales de divulgación.

*Coach Rodolfo Delgado.
Multispa*







ESTAR EN FORMA ES ABRIR LA
PUERTA **A LAS MARAVILLAS**
NATURALES DE **COSTA RICA.**

**FIT PARA
EXPLORAR**

S

TRIVIA DEL SAPRI

¿CUÁLES JUGADORAS COMPARTEN LA CAPITANÍA
Y EL GOLEO HISTÓRICO EN SAPRISSA FF?

GLORIANA VILLALOBOS Y
MARIELA CAMPOS

SOFÍA VARELA Y
"LA ZURDA" ELIZONDO

KATHERINE ALVARADO
Y CAROLINA VENEGAS

¿CUÁL CREES QUE ES LA RESPUESTA CORRECTA?



KATHERINE ALVARADO Y CAROLINA VENEGAS



UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA

Una dieta antiinflamatoria puede colaborar para la artritis

«Estudios, como el Estudio de salud de enfermeras, han encontrado que una dieta antiinflamatoria no solo puede ayudar a prevenir la artritis, sino que también puede prevenir afecciones como enfermedades cardíacas y diabetes que las personas con artritis tienen más probabilidades de

desarrollar».

En mi consulta cuando atiendo pacientes que padecen de situaciones inflamatorias como migrañas, gastritis, colitis, dolores musculares, siempre que desarrollamos un plan de alimentación bajo en carbohidratos, y



eliminamos ciertos alimentos como el gluten, el cuerpo no solo se desinflama sino que los dolores empiezan a disminuir, y esto al cabo de días.

La inflamación dentro del cuerpo ocurre cuando su sistema inmunológico entra en acción para curar una infección o lesión enviando un ejército de glóbulos blancos. Si tiene un corte, el área que lo rodea puede enrojecerse o hincharse a medida que ocurre este proceso de curación. Pero una vez que el problema está bajo control, la inflamación retrocede y su cuerpo vuelve a la normalidad.

La inflamación crónica no es tan útil para su cuerpo. Si está bajo estrés crónico, es obeso o tiene un trastorno autoinmune, la inflamación no desaparece. Persiste, dañando el cuerpo y potencialmente provocando problemas como artritis, enfermedades cardíacas o cáncer.

Algunas condiciones articulares dolorosas son potencialmente desencadenadas por la inflamación en el cuerpo. Por ejemplo, la gota, que es causada por la acumulación de una sustancia llamada ácido úrico, ocurre cuando se forman pequeños cristales en las articulaciones. Estos cristales irritan los tejidos de la articulación y pueden desencadenar una inflamación crónica. Incluso la osteoartritis, que alguna vez se consideró como un simple desgaste de las articulaciones, ahora se sabe que está asociada con la inflamación crónica, aunque menos de lo que se observa en otros tipos de artritis.

Elegir la dieta adecuada

Yo en mi consulta siempre recomiendo en estos casos, poca cantidad de carbohidratos, azúcar eliminada, productos frescos no procesados, las grasas de la tierra no la de los animales, como el aceite de oliva, aguacate, almendras, aceitunas en lugar de mantequilla, natilla, queso crema, manteca, pellejo de los animales. Preferir cortes

de carnes magros y siempre incluir el pescado durante la semana como fuente de omega 3

Los investigadores han notado una reducción en varias medidas de inflamación dentro del cuerpo, como una sustancia llamada proteína C reactiva, en personas que optan regularmente por un patrón dietético antiinflamatorio. Las personas que comen una dieta de estilo occidental han visto el efecto contrario.

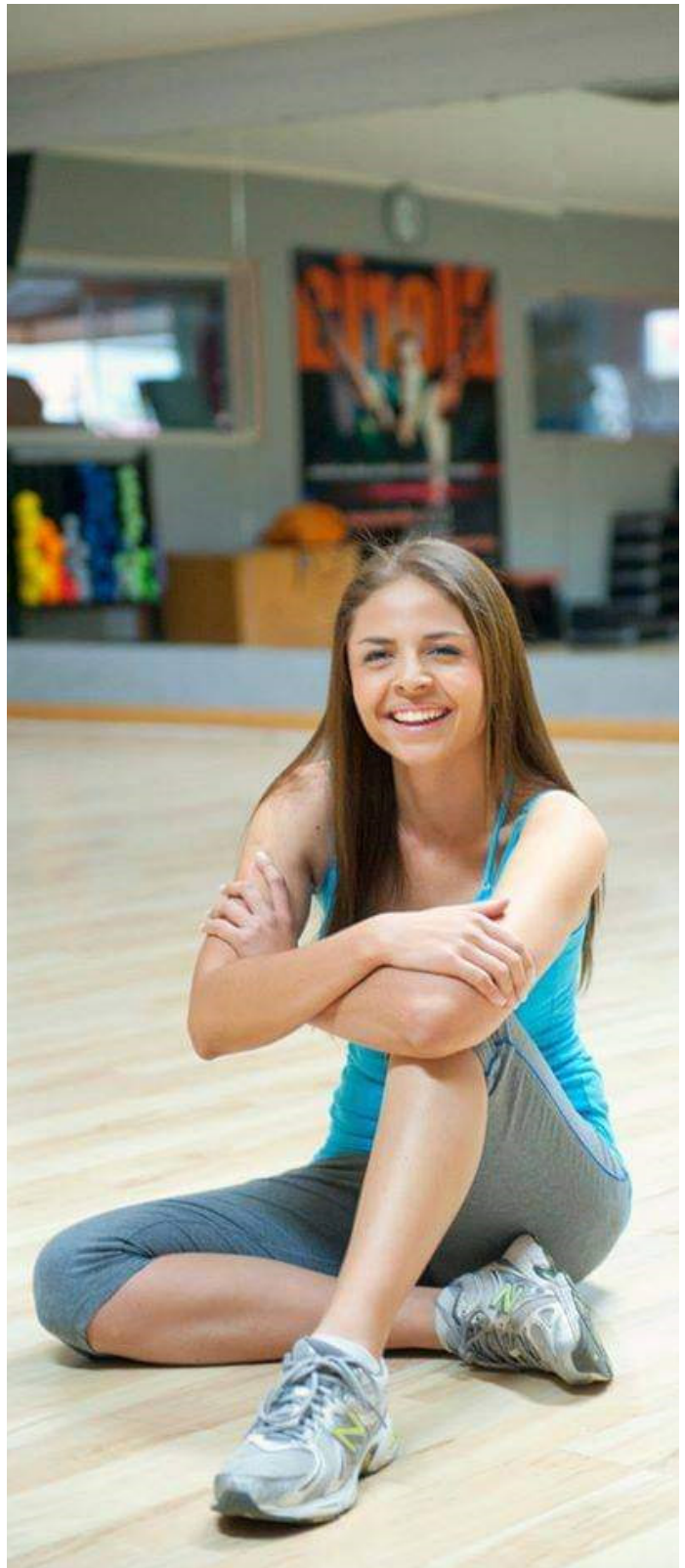
Con el tiempo, un patrón dietético saludable puede reducir el riesgo de desarrollar una afección articular dolorosa. Un patrón de alimentación antiinflamatorio a lo largo de los años puede reducir el riesgo de gota hasta en un 60 %. Una dieta constante de alimentos antiinflamatorios también puede ayudar a reducir el dolor en las articulaciones de las personas que viven con osteoartritis y potencialmente retrasar la progresión del daño.

Para obtener el mayor información no dude en contactarnos, tenemos consulta nutricional virtual y presencial. 16 años de experiencia.

*Dra. Dayanna Jiménez,
Nutricionista deportiva*

Estamos para servirles.

*Fuente:
Harvard Medical School*



Si sos **MIEMBRO** de **MULTISPA**

FITNESS CLUB

obtené un

2 x 1

en la clase de prueba de **ESKALAR**

VÁLIDO DURANTE **EL MES DE MAYO**

esKalar
CLIMBING
AND FITNESS



MULTISPA
FITNESS CLUB

ALIANZA

esKalar
CLIMBING
AND FITNESS



MULTISPA
FITNESS CLUB

**PREGUNTÁ EN RECEPCIÓN
POR LOS BENEFICIOS**



X-PIORE

TOUR

BY *Sofí Villegas*

¡LLEVÁ TU CUERPO AL LÍMITE DE LA FUERZA!
Clase de 60 minutos que te pondrá a prueba, la combinación perfecta entre entrenamiento de fuerza y resistencia cardiovascular.

18 DE ABRIL
6:30 PM
SEDE ALAJUELA

22 DE ABRIL
4:30 PM
SEDE HEREDIA

4 DE MAYO
10 AM
SEDE TIBÁS

11 DE MAYO
10 AM
SEDE ESCAZÚ

18 DE MAYO
10 AM
SEDE CIPRESES



LA CONDICIÓN FÍSICA TE LLEVA
A LUGARES DONDE SÓLO **LAS**
MARAVILLAS DE COSTA RICA TE
PUEDEN **ACOMPañAR.**

**FIT PARA
EXPLORAR**

S

TRIVIA DEL SAPRI

CERCA DE MULTISPA CIPRESES, SE ENCUENTRA EL CENTRO
DEPORTIVO DE LOS MORADOS, DEDICADO A:

FAUSTO LEIVA

ROBERTO FERNÁNDEZ

RICARDO SAPRISSA

¿CUÁL CREES QUE ES LA RESPUESTA CORRECTA?



ROBERTO FERNÁNDEZ



CARBOHIDRATOS Y RENDIMIENTO FÍSICO

Los carbohidratos son un macronutriente fundamental junto con las proteínas y las grasas en la nutrición del ser humano y tienen como principal función aportar energía para músculos, tejidos, células y órganos del cuerpo. Además, el carbohidrato juega un papel muy importante en la salud, como un regulador hormonal y también su reserva puede actuar de forma positiva ante las exigencias deportivas

de alta demanda física.

Los carbohidratos en el ejercicio físico y el deporte juegan un papel muy importante principalmente en las personas que realizan ejercicio de alta exigencia e intensidad, por ejemplo: Entrenamiento de fuerza muscular, levantamiento de peso o de resistencia física (Deportes de endurance), y en objetivos de

composición corporal, como el fisiculturismo.

Este tipo de actividades requieren demandas energéticas muy altas y además dicha práctica conlleva más a necesidades de carbohidratos que grasas y proteínas.

Consumo de carbohidratos durante las actividades físicas:

Las necesidades específicas de cada persona y la actividad que realizan determinan la ingesta recomendada de forma individual, pero para determinar cuál esa ingesta, la determinamos los nutricionistas con conocimientos en área deportiva específicamente. Pero una adecuada recomendación para todos, en base en lo que nos dice la ciencia, es el consumo de carbohidratos antes y después de entrenamiento. Personalmente, me inclino por un consumo de 60 a 40 gramos de carbohidratos antes de cada entrenamiento y posteriormente a la actividad 40 a 30 gramos de forma inmediata o menos, para obtener un buen rendimiento físico y recuperación.

Beneficios de los carbohidratos en el ejercicio y deporte:

Beneficio #1

Mantener la energía en las actividades de alta y baja intensidad.

Beneficio #2

Favorece la contracción muscular durante el entrenamiento, beneficiando al desarrollo de fuerza.

Beneficio #3

Ayuna a los procesos fisiológicos inflamatorios de hipertrofia muscular (Crecimiento muscular).

Beneficio #4

Previene la pérdida de masa muscular, lo que se





conocen como oxidación de proteínas y reducción de la síntesis de proteínas.

Beneficio #5

Favorece la excitación de las fibras musculares para el crecimiento muscular.

Beneficio #6

Favorece la capacidad de concentración en la realización de ejercicios físico.

Lista carbohidratos recomendados para personas deportistas:

Frutas

Papaya, banano, kiwi, fresas, naranja y melón.

Legumbres

Frijoles y lentejas.

Almidones

Papa, camote, plátano, maíz y arroz.

Estas recomendaciones de alimentos están basadas en un plato Costarricense.

Nota

Una alimentación saludable para el rendimiento físico debe ser nutricionalmente equilibrada de forma individual y analizada por un nutricionista para contemplar las necesidades específicas.

“El carbohidrato es un aliado del deportista”

*Nicolás Zúñiga Hernández
Entrenamiento & Nutrición*



CON PROTEÍNA
WHEY

Disponibles en los principales supermercados del país.
Y nuestra tienda en línea www.nutrisnacks.net

Una alianza entre:


 WONDERMORE
 +
 MULTISPA

FIT PARA EXPLORAR

ISLANDIA

Del Gym a correr sobre un coloso islandés

LES TRAE:
\$250 OFF
 EN CUALQUIERA DE LOS VIAJES DEL 2024 CON WONDERMORE (SOLO PARA CLIENTES MULTISPA)

Tu entrenamiento a partir de hoy marcará tu próxima aventura. Preguntar en recepción por +INFO

Una alianza entre:


 WONDERMORE
 +
 MULTISPA

FIT PARA EXPLORAR

EL MUNDO

LES TRAE UNA PROMO SOLO PARA WONDERMOREAN@S EN TU SEDE SELECCIONADA

\$50 + IVA
 X MATRÍCULA

\$70 + IVA
 X MES

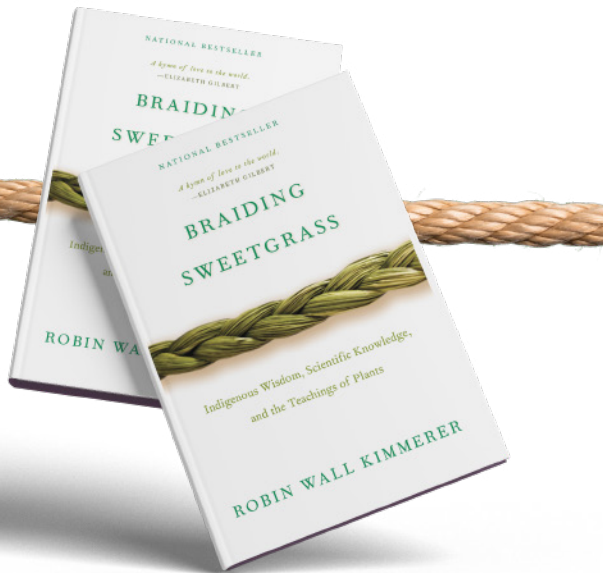
Tu entrenamiento a partir de hoy marcará tu próxima aventura. Preguntar en recepción por +INFO

MAiA

TE RECOMIENDA

explorar los 5 sentidos





Braiding Sweetgrass

Escritora: Robin Wall Kimmerer

Este libro de memorias entretiene la ciencia botánica con la sabiduría indígena, ofreciendo una mirada profunda a la relación entre las personas y las plantas. La autora, Robin Wall Kimmerer, es una bióloga indígena Potawatomi que comparte historias personales, conocimientos ancestrales y observaciones científicas para revelar la inteligencia y la sensibilidad del mundo natural.



El árbol madre

Escritora: Suzanne Simard

En este libro, la ecologista Suzanne Simard presenta investigaciones científicas que revelan las complejas redes de comunicación y cooperación que existen entre los árboles. Simard describe cómo los árboles comparten agua, nutrientes e información entre sí, creando una comunidad interconectada que es más resistente a las amenazas ambientales.

WHITE LIES

To Lose My Life - White Lies

Género Rock alternativo

Lanzamiento 2009

El sonido melancólico y atmosférico de White Lies es perfecto para crear una atmósfera oscura e introspectiva. Las letras son profundas y poéticas, y la voz del cantante Harry McVeigh es apasionada y convincente.

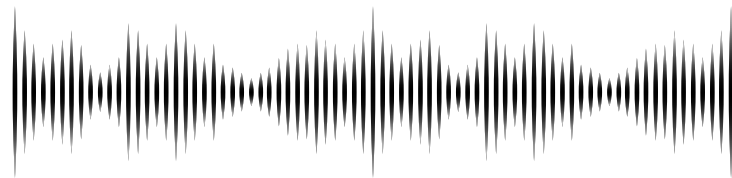
Canciones destacadas: "To Lose My Life", "Death", "Farewell to the Fairground"

Este álbum es perfecto para fans de bandas como Interpol, The Killers y Editors.



CONTINUUM

MUSIC BY JOHN MAYER



Continuum - John Mayer

Género Pop, rock, blues
Lanzamiento 2006

La guitarra virtuosa de John Mayer es el punto fuerte de este álbum. Las canciones son melódicas y pegadizas, y la voz de Mayer es suave y expresiva.

Canciones destacadas: "Waiting on the World to Change", "Slow Dancing in a Burning Room", "Gravity"

Este álbum es perfecto para fans de artistas como Eric Clapton, John Fogerty y Stevie Ray Vaughan.



Dave Seaman

Therapy Sessions **4**

Género electrónica, progressive house
Lanzamiento 2003

Las mezclas de Dave Seaman son perfectas para bailar y para relajarse. Las canciones son melódicas y tienen un ritmo constante, y la producción es impecable.

Canciones destacadas: "The Way", "Redshift", "Solarcoaster"

Este álbum es perfecto para fans de DJs como Sasha, John Digweed y Paul Oakenfold.

LA PRINCESA MONONOKE

La princesa Mononoke (1997)

Género: Drama - Directora: Chloé Zhao

Sinopsis: Fern, una mujer de sesenta años, pierde su trabajo después de la Gran Recesión. Decide comprar una camioneta y viajar por el oeste de Estados Unidos, viviendo como nómada. En el camino, se encuentra con otros nómadas que le enseñan a vivir una vida simple y libre. La película explora temas importantes como la pérdida, la soledad y la búsqueda de la felicidad.



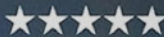
“EXTRAORDINÁRIO. NOMADLAND PODERÁ SALVAR A SUA VIDA”



EVENING STANDARD



THE GUARDIAN



THE DAILY TELEGRAPH



FRANCES McDORMAND

NOMADLAND

SOBREVIVER NA AMÉRICA

UM FILME DE CHLOÉ ZHAO

SUBSTITUIÇÃO: nome e descrição de uma coisa com o nome "NOMADLAND" FRANCES McDORMAND SOBREVIVER NA AMÉRICA "UM FILME DE CHLOÉ ZHAO"
www.nomadland.com THE GUARDIAN THE DAILY TELEGRAPH THE GUARDIAN THE DAILY TELEGRAPH THE GUARDIAN THE DAILY TELEGRAPH
© 2020 MPTV. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. MPTV. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. MPTV. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. MPTV. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Nomadland (2020)

Gênero: Drama - Directora: Chloé Zhao

Sinopsis: Fern, uma mulher de sesenta anos, perde su trabalho después de la Gran Recesión. Decide comprar una camioneta y viajar por el oeste de Estados Unidos, viviendo como nómada. En el camino, se encuentra con otros nómadas que le enseñan a vivir una vida simple y libre. La película explora temas importantes como la pérdida, la soledad y la búsqueda de la felicidad.



Tom Ford Oud Wood

Tom Ford Oud Wood es una fragancia compleja y sofisticada que combina notas amaderadas, orientales y especiadas. Se abre con una explosión de cítricos y especias, que se desvanecen para revelar un corazón de madera de agar, palo de rosa y sándalo. La fragancia termina con una base cálida y sensual de vainilla, haba tonka y almizcle.



Café Don Cayito Tradicional

Se cultiva en la región cafetalera de Tarrazú, Costa Rica; específicamente en Santa María de Dota. Sus cafetales se encuentran entre los 1650 m y los 2100 m de altitud en una mezcla dichosa de laderas pronunciadas que protegen los cultivos del clima del Atlántico, pero que permiten la brisa del océano Pacífico, con muchas horas de Sol durante el día.

Finca: Varios. Variedad Catuai.

Altitud: 1700-1900 msnm.

Proceso: Lavado.

Descripción: En este café puede encontrar notas a chocolate amargo, dulce de tapa y semillas tostadas. Post gusto largo y agradable.





HORARIO




Lunes a Viernes
10 AM - 7:30 PM

Sábado y Domingo
10 AM - 5 PM

Diagonal a Distrito 4, Guachipelín de Escazú. Centro Comercial EL SPOT



UHURU OUTDOORS

   UHURU OUTDOORS

+506.8332.4994

WWW.GRUPOESKALAR.COM

Inicio de INSCRIPCIONES
MARZO 2024

Inscripción
MULTIETAPA

Inscripción
POR ETAPA

3 ETAPAS

29NOV - 01DIC

COSTA RICA



**SANTA
TERESA**

U L T R A T R A I L

100K

30 nov
Etapa II

PACIFIC
32K

01 dic
Etapa III

NATURE
18K

+506 8332 4994

uhuru@gruposkalar.com

pacificnaturechallenge



patagonia



MULTISPA
FITNESS CLUB



ADPROCO
Administración Inmobiliaria





Motr Pilates
\$350




Caminadora
MODELO: 2450
\$2,995


☎ 8439-5555 | 📷 sportec_cr | 🗨 Sportec CR


MULTISPA


MAGAZINE

SÍGUENOS REDES OFICIALES

 4081-2000

 Multispa_cr

 @multispacr

 @multispacr

Edición

Director: Ariel Mora

Fotografía: Asdrubal Mora

Dirección Creativa: Mariela Sáenz

Diseño Gráfico: José David Umaña Z

