

10 Tendencias 'healthy' para este 2017

Atrás quedaron el comienzo del año y sus famosas listas de propósitos para llevar una vida más sana, para mantener el tipo... Y es que una vida "healthy" no se consigue en dos días, se trata de corregir poco a poco malos hábitos e incorporar una rutina con la que mantenernos activos y en buen estado. Por ello, Artiem Fresh People, expertos en bienestar y deporte, nos adelantamos las 10 tendencias "healthy" del 2017, donde escoger un camino a la vida sana más sencillo y, sobre todo, más divertido.

Body weight: Una técnica que se basa en el entrenamiento con el peso propio, sin recurrir a equipos y maquinaria extra. Ya no será necesario pagar una cuota del gimnasio y luchar a diario contra la pereza de ir a tu clase... Con este método, basado en el trabajo de resistencia con flexiones y suspensiones que trabajan con la gravedad, cuidarse será un ahorro de tiempo, espacio y dinero

Cúrcuma: Conocido como la "It girl de las especias", este 2017 es lo mejor que podrás encontrar para mantener tu organismo a raya. Precisamente por la cantidad de beneficios que tiene, como retrasar el envejecimiento de la piel, prevenir de enfermedades como el Alzheimer o el Cáncer. Pero además, es un anti-inflamatorio natural y está considerado como un gran antioxidante. Y lo mejor de todo es que lo puedes mezclar en como ensaladas, batidos, zumos, purés... ¡Y todas las recetas que se te ocurran!

Tecnología "wearable": En pleno siglo XXI, no podemos ni plantearnos la vida sin tecnología... ¿Has visto la cantidad de "gadgets" que existen para deportistas? Equipos que ayudan a controlar el ritmo cardíaco cuando hacemos ejercicio, que cuentan las calorías que gastamos o apps específicas para que hacer deporte no sea tan pesado y, sobre todo, aburrido.

Power bowls: Si los "Smoothie bowls" fueron la gran tendencia del 2016, para todos los amantes del desayuno, las meriendas y el dulce en general... Este año la moda de los "bowls" va un paso más allá, con las recetas más deliciosas, sanas y vistosas que te puedas imaginar. Sencillas mezclas de ingredientes en las que vegetales, proteínas, granos, semillas y grasas saludables se dan cita, para alegrar cuerpo, estómago y vista a la vez.

Dieta "Paleo": Viene pisando fuerte desde hace tiempo, pero es el gran hit de la temporada. Una dieta que nace bajo la máxima de "volver al origen", siguiendo la forma de comer de nuestros antepasados y eliminando todos los azúcares, alimentos procesados, bollería... etc, que inundan nuestra mente y nuestros ojos actualmente. A partir de ahora, verduras, hortalizas, carnes y pescados deben ser tu constante semanal.

Mocktails: Si eres de esas personas que adoran salir por la noche, disfrutar de la fiesta y, cómo no, de un buen cocktail, este es el remedio para controlar la ingesta de alcohol: combinados libres de todo tipo de espirituosos, que añaden complementos como el agua de coco o los zumos naturales como el de lima, para dar mucho más sabor y aportar un poquito salud a tu bebida.

Leche de camella: Suena a locura, pero es el último fenómeno alimentario en el mundillo "healthy", llegado directamente de Los Ángeles, con un sabor completamente inconfundible. Una leche que querrás añadir a tus cafés e infusiones, por la cantidad de Vitamina C, B3 y proteínas y que aporta. Además, contiene altos niveles de magnesio, hierro o zinc, por lo que ayuda a luchar contra el colesterol o la anemia y reducir las toxinas del cuerpo.

Kimchi: Proviene de la cocina coreana que tanto adoramos y que tantas propiedades curativas y saludables tiene. No en vano es uno de los alimentos fermentados que más furor está causando en el mundo entero. Declarado "patrimonio cultural" por la UNESCO, se trata de verduras fermentadas (zanahorias, nabos, coles...) mezcladas con especias, que consiguen añadir un sabor explosivo a tus platos. Vas a adorar las verduras...

Más picante, por favor. Parece una tontería, pero comer con picante se está convirtiendo en un hábito bastante saludable, especialmente para todos aquellos que sufren de retención de líquidos, inflamación y ansiedad por la comida. Añadir un poco de este condimento a tus platos consigue, no solo que te sacies más y mejor, sino reduces peso y mejores tu salud cardiovascular. ¡Comprobado!

“Flow”: El arte de fluir y disfrutar de las pequeñas cosas que vives o que haces a cada momento. Aprende a centrarte en ti mismo, a disfrutar de todo lo que te rodea, de lo que te hace realmente feliz. Y verás cómo encuentras el camino adecuado, disfrutando del paseo y sintiendo plenamente cada detalle.

Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Datos de contacto:

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>