




Samsara
HEALTHY HOLIDAYS

¿Por qué
Mallorca?





Los secretos de la isla que te ayudarán a tener éxito en tu dieta

¿Se podría poner en marcha un plan de adelgazamiento en cualquier lugar del mundo y que el resultado fuera satisfactorio? Seguramente sí. Sin embargo, no todos los emplazamientos reúnen características que ayuden a obtener los mejores resultados. Dependiendo del clima, el estilo de vida de quienes residen allí y las oportunidades que ofrece el entorno, seguir una dieta y obtener resultados positivos será más o menos sencillo.

Entre los emplazamientos ideales para perder peso se encuentra Mallorca, que reúne las condiciones perfectas para que el seguimiento de tu plan de adelgazamiento resulte más sencillo. Por eso la isla funciona como un elemento más de la ecuación cuyo resultado es alcanzar el peso que te hayas propuesto como objetivo. Esas condiciones se concretan en que todo lo que tienes a tu alrededor en esta isla de ensueño invita a cuidarse.





Mallorca tiene una media de 300 días de sol al año

Ese dato no solo supone que disfrutarás de la estupenda luz balear en tu estancia, sino también que, al no haber muchas lluvias, podrás hacer más actividades al aire libre, que a su vez suponen un estímulo para perder peso.



Temperaturas suaves

La temperatura media anual de la isla está en torno a los 18 grados, el clima perfecto para mantenerte activa. Un calor excesivo acaba por obligarnos a entrar en espacios cerrados con aire acondicionado, y si hace demasiado frío tampoco apetece disfrutar del aire libre. En cambio una temperatura en torno a los 18 grados es la ideal para la práctica de actividades.





Mayoría de playas con bandera azul

32 de las 45 banderas azules que la Foundation for Environmental Education (FEE) concedió el año pasado a las islas Baleares se encuentran en Mallorca, todo un lujo para poder desconectar, relajarse y que el buen humor te invada. Este último siempre es un aliado de la alimentación saludable, por lo que no está de más tenerlo de tu lado.



Una costa perfecta para los deportes acuáticos

A lo largo de sus 550 kilómetros de costa se encuentran algunas de las calas y arenas más bonitas del Mediterráneo. Pero además, su mar es ideal para la práctica de deportes acuáticos como el buceo, el Stand Up Paddle, el windsurf, el piragüismo, el motociclismo acuático...



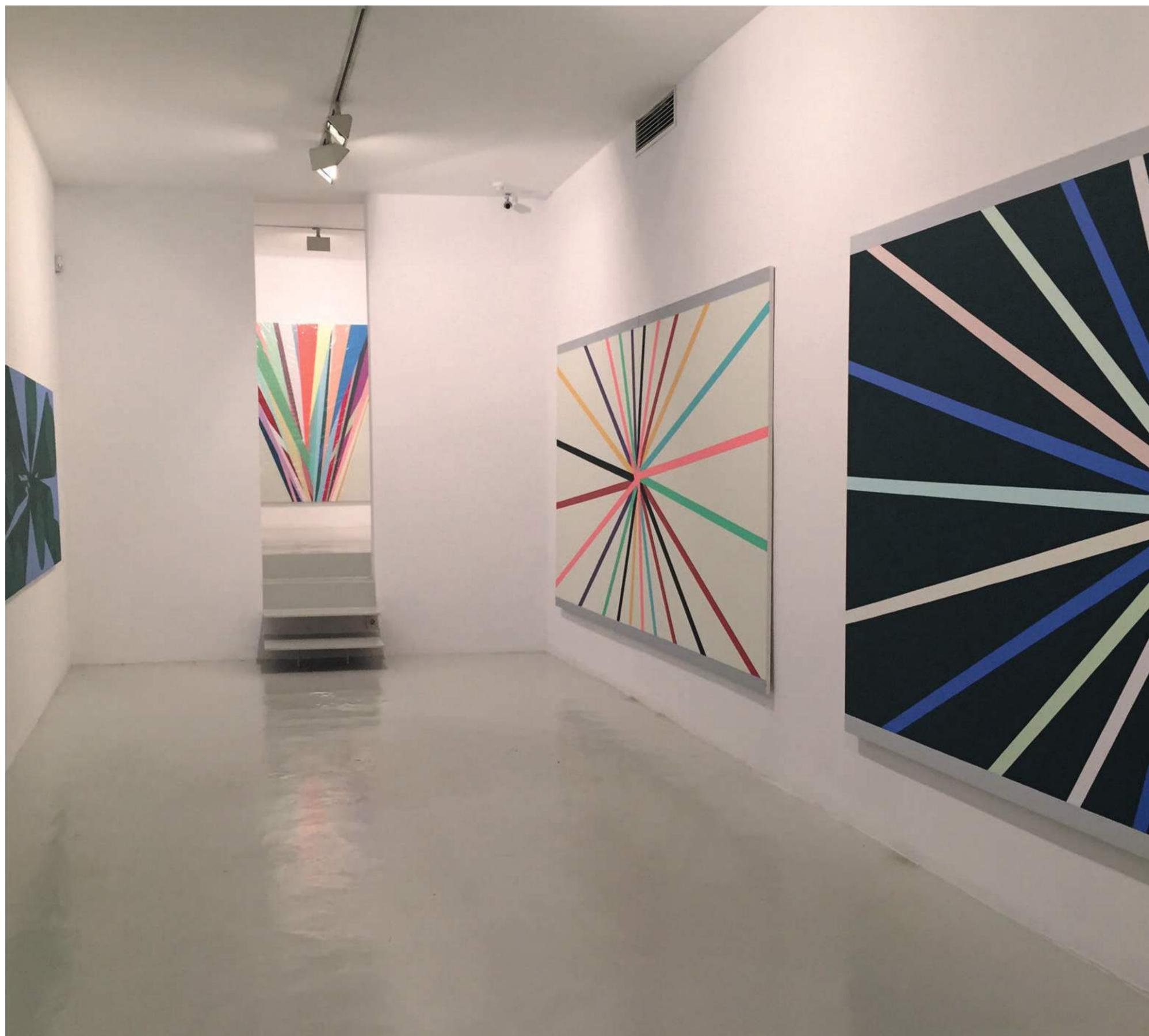


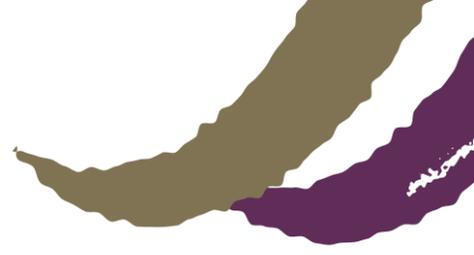
La reina del descanso

Con el relax se consigue un gran descanso mental, y además nos ayuda a dormir mejor, algo clave para poder deshacernos de los kilos que queremos perder. Durante la noche el cuerpo gasta energía, por lo que se recomienda un sueño de entre 7 y 9 horas. Si no dormimos lo suficiente, las hormonas implicadas en la regulación del apetito - la leptina y la grelina - se desequilibran. Mallorca ofrece las condiciones perfectas para conseguir esa relajación y buena calidad de sueño. Además, cerca del mar disminuye la tensión arterial, lo que influye en que durmamos mejor.

Una isla activa

Otro elemento que caracteriza a Mallorca es la cultura. Durante todo el año se organizan festivales, conciertos, exposiciones y otros eventos de los que poder disfrutar, y ese dinamismo es beneficioso para mantenerte activa y lograr con más facilidad el objetivo de perder peso.





El estilo de vida perfecto

El estilo de vida de la isla también es un aliciente si estás cuidándote porque la alimentación saludable y la práctica de ejercicio frecuente forman parte del día a día de quienes residen en Mallorca. Cuidarse para poder disfrutar más del entorno es una máxima que aquí se cumple sin esfuerzo.