

13

VENEZUELA

*vívela  
a plenitud!*

# Siluetas y alma

**EN PAREJA Y CON HIJOS**

**EL MIEDO DE  
LOS SOLTEROS**

**MÉTODO KEGEL**

**EJERCITA EL  
PLACER**

*Spa* HACIENDA  
LA CONCEPCION  
*LA NATURALEZA TE ESPERA*

*entre comillas*

**ISHA**

*"Cuando te sanas  
y amas a ti misma,  
traes paz al mundo"*

**HEAT  
Program**

*1398 y arriba  
la energía!*

EN PORTADA

**CHIQUINQUIRÁ DELGADO**

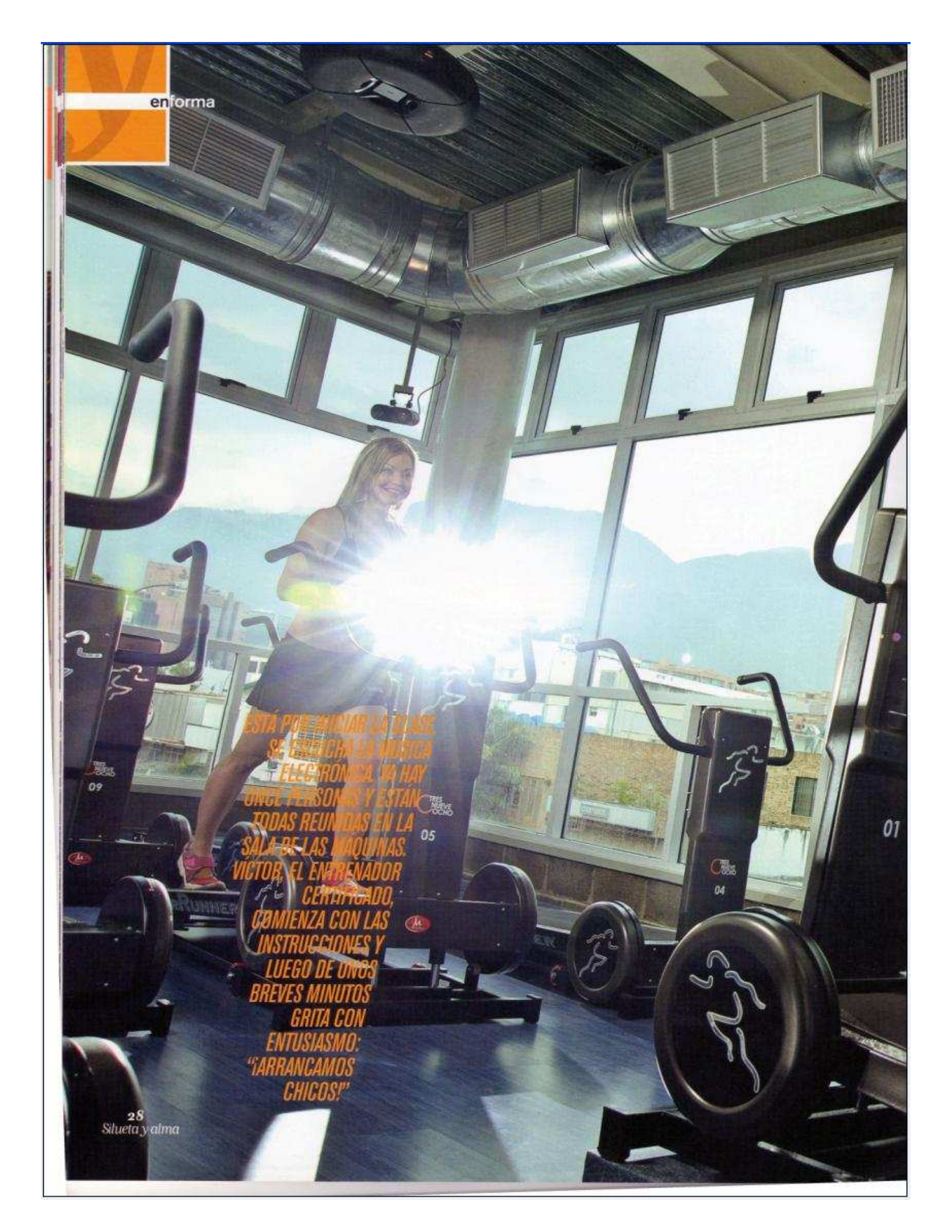
*"Por si sola, la belleza física  
no sirve de nada"*

Bs. 1800  
5.50 US\$

[www.tusiluetayalma.com](http://www.tusiluetayalma.com)



NOVA • ESTÉTICA • QUIRÚRGICA • EN FORMA • NUTRE • PSIQUE • SEXO Y PAREJA



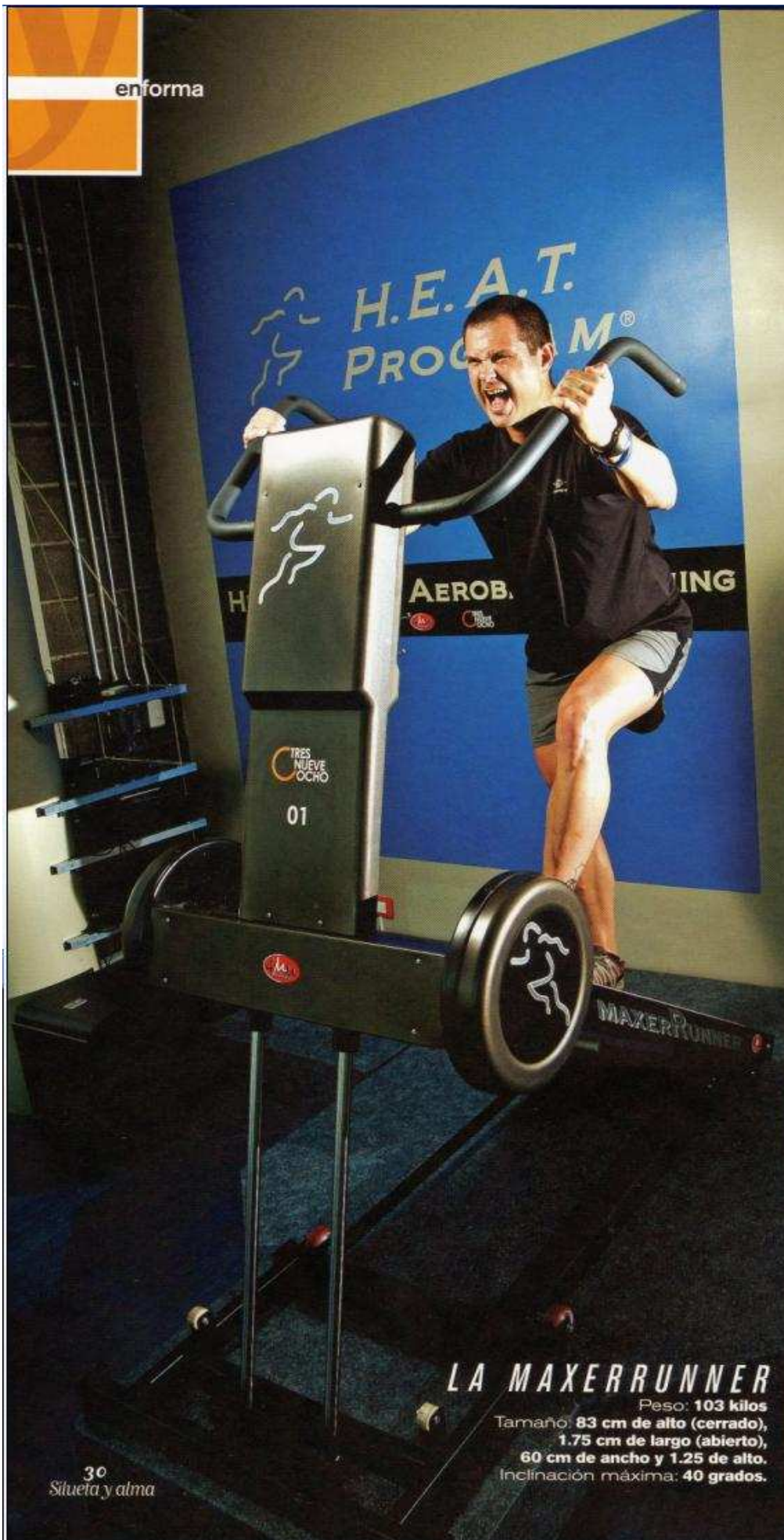
ESTA POR INICIAR LA CLASE  
SE ENCENCHA LA MÚSICA  
ELECTRÓNICA. YA HAY  
ONCE PERSONAS Y ESTÁN  
TODAS REUNIDAS EN LA  
SALA DE LAS MÁQUINAS.  
VICTOR, EL ENTRENADOR  
CERTIFICADO,  
COMIENZA CON LAS  
INSTRUCCIONES Y  
LUEGO DE UNOS  
BREVES MINUTOS  
GRITA CON  
ENTUSIASMO:  
"ARRANCAMOS  
CHICOS!"



# HEAT<sup>®</sup> Program

EL FITNESS DEL  
TERCER MILENIO

Per Jorge Koussa González  
Fotos Alfredo Pierantoni / Natalia Boccalon



¿Estás lista para obtener los mismos beneficios de la caminata de montaña aún estando en la ciudad, y esta vez, bajo techo? Sólo necesitas concentración, muchas ganas de ejercitarte y la ropa adecuada para poner tu cuerpo a sudar y alcanzar la meta deseada.

Desde hace pocos meses, Venezuela se unió a la tendencia del **Heat Program®** una modalidad que ofrece recorrer durante 45 minutos lo largo e inclinado de la montaña que tú misma mentalices. Una novedosa máquina con cinta rodante, la **Maxerrunner®**, capaz de inclinarse a un máximo de 40 grados, ha sido creada especialmente para esta rutina. Ella y tú, serán las protagonistas.

### **High Energy Aerobic Training**

Traducido al español significa "Entrenamiento de Aeróbicos de Alta Energía" y según sus creadores, los atletas italianos Max Grossi y Marika Moretti, es un sistema evolucionado del Power Walking que reúne las situaciones de caminata, trote y subidas de montaña, en una sola máquina. A diferencia de las comunes, ésta no se alimenta de electricidad, sino que su cinta se mueve a la velocidad de tus pasos a su vez, la inclinación la indicas tú misma, mediante una perilla ubicada en el panel de control, lo que te permite tener el dominio absoluto de tu entrenamiento.

En el mundo, quienes ya son fanáticos del Heat Program, saben que su ventaja sobre prácticas como el spinning, las caminadoras y escaladoras normales, se fija en que este sistema está direccionado al consumo de grasas, la tonificación, a sacar la máxima potencia muscular y permite un excelente trabajo cardiovascular. Además, la Maxerrunner adapta su velocidad a tu paso y elimina los riesgos del golpes en las articulaciones, pues como usuaria no deberás correr a la velocidad que va la cinta para alcanzarla.

### **¿Por qué Heat Program?**

**1.** El andar constante de la caminata y el continuo dominio de la respiración permite tener bajo control la frecuencia cardíaca y por lo tanto mantener una intensidad me-

## **LA MAXERRUNNER**

Peso: 103 kilos  
Tamaño: 83 cm de alto (cerrado),  
1.75 cm de largo (abierto),  
60 cm de ancho y 1.25 de alto.  
Inclinación máxima: 40 grados.



dio alta, convirtiéndote en la gestora del uso de tu corazón.

**2.** Favorece la pérdida de peso y el logro del máximo beneficio aeróbico.

**3.** El entrenamiento crea resistencia y potencia muscular sin estresar tus articulaciones y evita exasperaciones superfluas o dañinas al trabajar en base a la misma energía que emanas.

**4.** Mejora la circulación sanguínea pues los movimientos fluidos y regulares de las extremidades, sumados a los de los pies, favorecen el retorno del torrente sanguíneo al corazón.

**5.** Toda la energía, tonicidad y elasticidad que reciben los músculos cuando se practican las caminatas de montaña, estará a tu alcance sin tener que salir de la ciudad.

**6.** El entrenamiento grupal resulta saludable, eficaz, participativo y cautivador.

**7.** Es un programa apto para todos, sin importar la edad o condición física.

**8.** Mejora la postura y la flexibilidad del cuerpo.

**9.** Relaja la mente.

La caminata ha sido desde siempre sinónimo de bienestar físico y mental. Es sencillo y todos pueden hacerlo sin ningún tipo de preparación. Practicando Heat Program dos a tres veces por semana, te sentirás muy bien y todo tu cuerpo te lo agradecerá. ¡Anímate y aumenta la energía!

## PIONEROS EN AMÉRICA

En América existe sólo un lugar en donde puedes experimentar lo que significa entrenar con este innovador programa. Se trata del Gimnasio 398 ubicado en Caracas, Venezuela. Fuera de nuestras fronteras, sólo se practica en Italia, Bulgaria, Portugal, Rusia, Rumania, Polonia y República Checa.

**ASESOR CONSULTADO:**  
**Victor González, director del Gimnasio 398, Caracas. Av. California de Las Mercedes, entre Mucuchies y Monterrey, Edif. Centro 398. Telf: 0212-9931315 / 0437 / 1334. Facebook.com/gimnasio398**  
**Más info: [www.heatprogram.com](http://www.heatprogram.com)**

**Stephen R. Covey**  
**hábitos de la gran**  
**amercia**

**LOS LENGUAJES DEL AMOR**

**Padre Rico Padre Pobre**

**PAULO COELHO**  
**EL VENCEDOR ESTÁ SOLO**

**Stephen R. Covey**  
**EL 8º HÁBITO**

**..EL PLACER DE LA LECTURA, NOS DA EL DON DEL CONOCIMIENTO!!**

**Quijote**  
 Librería Técnica

CALLE 72, ESQ. AV. 20,  
 C.C. MONTIELCO LOCAL 1/5  
 TELF: (0261) 752.58.03, 752.15.34  
 e-mail:  
[nuevoquijote2008@hotmail.com](mailto:nuevoquijote2008@hotmail.com)  
 R.L.E. J-07019986-5