

# THE Guide

*“Todos los viajes tienen destinos secretos sobre los que el viajero nada sabe”.*

– Martin Buber.

## Let's Get Moving

Salir a correr antes del amanecer, nadar en un ojo de agua, hacer senderismo creando un camino propio, relajarse en un temazcal o hacer yoga mientras se pone el sol, son sólo algunas maneras de vivir un lugar. Te dejamos tres formas de viajar y ser saludable.

**Por Alan Amper**

Las Ventanas al Paraíso,  
Los Cabos, Baja California Sur.

# Zen

Hay dos formas de relajarse y dejar la mente en blanco: meditar y hacer yoga o meterse a un temazcal.

*"Viajar y cambiar de lugar revitaliza la mente". – Séneca*



## Come bien

**JUGO ROJO** A base de moras, fresas y arándano es un gran antioxidante y mejora la circulación.

**ALGA ESPIRULINA** Previene la desmineralización de huesos y reduce el agotamiento. Ayuda a recuperar la forma física, la energía y la vitalidad.

**SUPLEMENTOS DE GLUCOSAMINA** Los suplementos que contienen glucosamina se usan ampliamente para combatir los síntomas de la osteoartritis y proteger el sistema músculo-articular.

– Víctor Braverman  
NUTRIÓLOGO.



Azulik, Tulum, Quintana Roo.



### ▶TEMAZCAL

Baño de vapor tradicional de pueblos indígenas de Mesoamérica.

#### Hotel Hacienda Los Laureles

Varias horas antes se bebe un jugo frutal, después, ayuno para entrar a purificar primero el cuerpo y luego el alma.

Oaxaca, Oaxaca  
[hotelhaciendaloslaures.com](http://hotelhaciendaloslaures.com)

#### Azulik

El baño de temazcal se hace con piedras volcánicas calientes que se mojan con agua infundada con hierbas medicinales.

Tulum, Quintana Roo  
[azulik.com](http://azulik.com)

### ▶YOGA

Tiene más de 5 mil años de historia. Buscar la plenitud, el bienestar...

#### Las Ventanas al Paraíso

Este hotel permite hacer yoga en la playa, sobre la suave arena frente al mar de Cortés. Tienen espacios adecuados, con jardines o terrazas donde también será un placer meditar.

San José del Cabo, Baja California Sur  
[rosewoodhotels.com](http://rosewoodhotels.com)

#### Retiro de 8 días de yoga y creatividad

Programa exclusivo para mujeres. Harán yoga y meditación.

Tulum, Quintana Roo  
[bookyogaretreats.com](http://bookyogaretreats.com)

### ▶HÍBRIDO

Yoga y temazcal

#### Punta Serena

Temazcal y programas especiales para hacer Bikram, Pilates y Hot Yoga, entre otros. Todo en un exclusivo resort.

Manzanillo, Colima  
[puntaserena.com](http://puntaserena.com)

#### Xinalani Retreat

El temazcal está en la playa y se puede entrar en compañía de un chamán. Tiene sala de meditación y dos estudios de yoga.

Puerto Vallarta, Jalisco  
[xinalaniretreat.com](http://xinalaniretreat.com)

### PLAYLIST

"Flume", de Chet Faker • "L'amour et la violence", de Sébastien Tellier • "Easy", de Son Lux • "Simple Song", de Shins • "Zebra", de Beach House.

# Be fit

A veces, el destino sólo es el pretexto y en realidad, hacer una carrera en un lugar ajeno, permite vencer el reto mental y resistir más.

*"Un viaje de mil millas ha de comenzar con un simple paso". – Lao Tzu*



## Come bien

**CAFEÍNA** Aumentar la energía y prolonga la resistencia al esfuerzo, es un estimulante natural. Se recomienda tomar una dosis de 30 a 45 minutos antes de la carrera.

**BARRITAS ENERGÉTICAS** Aportan carbohidratos y proteínas, ayudan a no pasar hambre durante la carrera.

### AGUA Y

**ELECTROLITOS** La hidratación es muy importante, mezclar 8 cucharaditas de azúcar, 2 cucharaditas de miel, 1/3 de cucharadita de sal y una el jugo de 1 limón en ¾ de litro de agua.

– Víctor Braverman  
NUTRIÓLOGO.

## ►IRONMAN

Los competidores recorren 3.8 km nadando, 42.2 corriendo y 180 en bicicleta.

### Los Cabos

En el mar de Cortés, los deportistas llevarán el cuerpo al límite, el recorrido en tierra incluye a San José y a San Lucas.

[ironmanloscabos.com](http://ironmanloscabos.com)  
30 de octubre de 2016

### Cozumel

La natación será en el Caribe Mexicano, el recorrido en bicicleta son tres vueltas rodeando la periferia de la mitad de la isla.

[ironmancozumel.com](http://ironmancozumel.com)  
27 de noviembre de 2016



## TRIA TLONES

El origen de esta competencia data de 1970 cuando en el San Diego Track Club buscaron robustecer el entrenamiento de pista al comienzo combinaba 500 metros de natación, ocho kilómetros de ciclismo y 10 kilómetros de carrera.

### Triatlón Acapulco

Acapulco, Guerrero  
8 de octubre 2016

### Triatlón Xel-Ha

Cancún, Quintana Roo  
20 de noviembre 2016

### Triatlón Los Cabos

Los Cabos, Baja California Sur  
5 de noviembre 2016

## CARRERAS

Las carreras en destinos alejados de casa permiten disfrutar de la gastronomía, el sol y otros paisajes, una vez cruzada la meta.

### Rock'n'Roll Maratón (también medio maratón y 10K)

Querétaro, Querétaro.  
2 de octubre 2016

### Gran Maratón Pacífico Mazatlán (también medio maratón, 5K y 10K)

Mazatlán, Sinaloa.  
26 de noviembre 2016

### Medio Maratón Internacional construyendo el nuevo Acapulco 2016 (también 10K)

Acapulco, Guerrero  
6 de noviembre 2016

### 32º Maratón Internacional Nocturno Cancún 2016 (también medio maratón y 5K)

Cancún, Quintana Roo  
10 de diciembre 2016

## PLAYLIST

"Canned Heat", de Jamiroquai • "Can't Stop the Feeling", de Justin Timberlake • "Omen", de Disclosure & Sam Smith • "I Feel Better", de Hot Chip.

# Sube la adrenalina

Relajarse también significa llevar el cuerpo al límite y subir la adrenalina. Caminar entre matorrales o surcar rápidos ríos son algunas actividades divertidas y ecológicas.

*"Vayas a donde vayas, ve con todo tu corazón".* – Confucio



## Come bien

### CARBOHIDRATOS

**COMPLEJOS** Avena, arroz o pasta se recomienda para prolongar el nivel de energía, se pueden consumir la noche previa y una porción antes de la actividad.

### LICUADOS DE PROTEÍNA

Tomar un concentrado de proteína, de 20g a 25g por porción, después de realizar la actividad para regenerar el desgaste muscular.

**SEMILLAS** Con vitaminas y minerales, vitamina E y zinc, aportan grasas benéficas para la salud, se pueden consumir en porciones de 30g cada 2 horas.

– Víctor Braverman  
NUTRIÓLOGO.



Jalcomulco, Veracruz;  
Barrancas del Cobre,  
Chihuahua.



## ► HUASTECA POTOSINA

### San Luis Potosí

Un paseo por Xilitla donde está el jardín surrealista de Edward James, después, a los rápidos –de dificultad III–, otro recorrido hasta la cascada Tamul y nado en la Cueva del Agua, mejor conocida como el cenote huasteco.

Con [Huasteca.com](http://Huasteca.com) es posible organizar tour privados.  
[huasteca.com](http://huasteca.com)

## ► JALCOMULCO

### Veracruz

La selva baja de Veracruz es conocida mundialmente como uno de los mejores lugares para hacer rafting –dificultades para expertos y no tan expertos–, ahí también se puede hacer tirolesa, senderismo y cañonismo.

Rodavento es uno de los hoteles y organizadores de expediciones más experimentados y exclusivos de Jalcomulco, también tienen una sede en Valle de Bravo, Estado de México.  
[aldearodavento.com](http://aldearodavento.com)

## ► BARRANCAS DEL COBRE

### Chihuahua

Cerca de la cultura tarahumara, un descenso por el cañón de aproximadamente 10 horas desde Divisadero hasta Wakajipare. Otro recorrido –como continuación de Wakajipare hasta el río Urique, pasando por aguas termales, depósitos de arena y espectaculares vistas.  
[hoteldivisadero.com](http://hoteldivisadero.com)

## PLAYLIST

"I saw the light", de Todd Rundgren • "Sun", de Two door cinema club • "Take me out", de Franz Ferdinand • "California Girls", de Katy Perry.