



¡10 Razones brilloterapéuticas para revitalizarte este verano en Islas Canarias

- Descubre las diez razones por las que Islas Canarias es el mejor destino donde volver a brillar este verano
- La perfecta combinación de sol y suaves temperaturas hacen de Islas Canarias el destino ideal para cuidar cuerpo y mente
- Recuperar el brillo de la piel, sentirse en forma y desconectar del estrés son algunas de las virtudes que tienen para el organismo los efectos curativos del mar y el aire canarios

Con la llegada del verano se acerca el momento de encontrar tiempo para cuidarse por dentro y por fuera. Un destino como las Islas Canarias ofrece a sus visitantes la posibilidad de disfrutar de un clima y un entorno perfecto para desconectar y recuperarse del estrés del día a día. Las propiedades de sus aguas, su brisa y, por supuesto, sus suaves temperaturas durante todo el año ayudan a mejorar problemas de salud como afecciones respiratorias o

dermatológicas y a relajarse para recuperar el equilibrio. “Vuelve a Brillar” con estas 10 propuestas que harán que estés deseando conocer las 7 islas:

1. El mejor clima del mundo. Las Islas Canarias gozan durante todo el año de una temperatura media de 22º. Esta eterna primavera es la excusa perfecta para viajar a este destino y disfrutar de todo lo que tiene que ofrecer para ponerse a punto por dentro y por fuera. Turismo de naturaleza, sol y playa, deportes...Con este clima podrás disfrutar de todas las actividades que quieras en tus vacaciones como visitar la cueva volcánica de Los Jameos del Agua en Lanzarote o relajarte en Playa Jardín en Tenerife.

2. Las propiedades del agua. En el agua del océano Atlántico se encuentran 89 elementos que también están presentes en el organismo, además de vitaminas, microorganismos y una alta concentración de sodio. Las aguas termales con propiedades mineromedicinales ayudan a desintoxicar el cuerpo, activan la circulación y disminuyen el ritmo cardíaco. La mejor forma de probar todas sus propiedades es con un buen tratamiento de talasoterapia, toda una experiencia que podrás disfrutar en The Oriental Spa Garden en Tenerife o en Thalasso Spa Corallium en Gran Canaria.

3. Los baños de sol. Las Islas Canarias disfrutan de más de 4.800 horas de luz al año. El sol es fundamental para la síntesis de vitamina D en nuestro organismo, lo que a su vez ayuda a fijar el calcio en los huesos. Relajarse bajo el sol canario es una excelente oportunidad no sólo para broncearse, también ayuda a prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis u otras como la hipertensión y los dolores musculares. Puedes probar esta experiencia, por ejemplo, en Costa Calma en Fuerteventura.

4. Respirar aire puro. Otra opción para cuidarse en el archipiélago y recuperar el equilibrio y la salud es aprovechar las propiedades de la brisa marina. Gracias a su elevada carga de iones negativos con propiedades detox y relajantes es muy beneficiosa para nutrir profundamente la piel y para olvidarse del estrés. Ionízate y disfruta de la brisa en Playa Vargas en Gran Canaria o en Las Cucharas en Lanzarote.

5. Las propiedades de la arena de la playa. Caminar por la playa es una excelente manera de disfrutar de los beneficios del agua y la brisa marinas. Además, cubrirse con la arena bajo el sol forma parte de los rituales de muchos tratamientos de belleza pensados para suavizar la piel y desintoxicar el organismo. Los baños de arena tienen propiedades curativas contra problemas como las neuralgias y, además, la arena es una excelente superficie para ejercitar pies, piernas y muslos. Una manera sencilla de tonificar y ponerte a punto para lucir bikini y qué mejor forma de hacerlo que en una playa de arena negra como Playa Papagayo en Lanzarote.

6. Relajarse bajo las estrellas. Los cielos canarios son los más limpios de Europa y están protegidos para controlar la contaminación lumínica. Esto añadido a las escasas lluvias que se registran en el archipiélago hacen de la noche canaria el escenario perfecto para disfrutar de las estrellas en todo su esplendor. Uno de los sitios más recomendables para admirar las estrellas en Islas Canarias en plena naturaleza es el Mirador de Montaña Quemada, en la isla de La Palma.

7. Actividades al aire libre. Volcanes, parques naturales, playas de arena negra, aguas cristalinas... El paisaje de las Islas Canarias te ofrece infinitas posibilidades de ocio. Para volver a estar resplandeciente nada mejor que disfrutar de la naturaleza, probar actividades nuevas y empaparte de todo lo que te ofrecen las islas. Experimentar nuevas sensaciones y realizar actividades al aire libre aumenta la síntesis de endorfinas por lo que te ayuda a sentirte mucho mejor. Te recomendamos el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, en La Palma. Un paisaje único que no encontrarás en otro sitio.

8. Turismo en cualquier época del año. Parece que siempre relacionamos verano con el buen tiempo y el descanso, pero en las Islas Canarias podrás disfrutar todo el año. Con una temperatura media de 22º cualquier época es buena para escaparte a las islas y recargar pilas. Gracias a esta temperatura siempre podrás disfrutar de espacios como la piscina natural de La Maceta en El Hierro. Si necesitas hacer un paréntesis Islas Canarias es el lugar idóneo.

9. Descanso y sueño reparador. El mejor tratamiento beauty es, sin duda, descansar correctamente. En la playa siempre estamos más relajados y no sólo por estar de vacaciones sino que gracias a la bajada de tensión arterial que se produce en las zonas costeras descansamos mejor. Toma el sol, disfruta de la naturaleza, termina el día viendo las estrellas y con el mejor ritual de belleza, 8 horas de sueño. Todo esto lo tienes a tu alcance en Agulo, un pueblecito lleno de encanto en La Gomera.

10. Equilibrar cuerpo y mente. Después de todos estos consejos ya sabes todo lo que las Islas Canarias puede ofrecerte. Seguro que si visitas las islas te sentirás mejor por dentro y por fuera y volverás brillar. Y ya sabes, cada vez que necesites volver a cuidarte y encontrar tu equilibrio las Islas Canarias son la mejor medicina.

Para aquellos que quieran llevar a la práctica este decálogo, Promotur-Turismo de Canarias ha presentado dos nuevas iniciativas, “Protagoniza tu historia brillante” y “Convierte tu historia en una gran película”, dentro de su plataforma online “Vuelve a Brillar” con la que se quiere a animar a los turistas de toda Europa a viajar a las islas y disfrutar de una renovada oferta de sol y playa, así como de todas las posibilidades que tiene este destino (naturaleza, ocio, deportes, shopping, etc).

Para participar en el concurso: Plataforma “Vuelve a Brillar”: www.vuelveabrillar.com

¡Sigue a Islas Canarias en las redes sociales!