



¡Primavera en ti!



PRIMAVERA EN TI

1. *Cocina: la primavera se sienta a la mesa*

1.1 Frutas y verduras de temporada S.02

1.2 Tres recetas para esta temporada S.04

2. *Fitness: ponte en forma*

2.1 Primavera, listos ¡ya! S.12

3. *Belleza en primavera*

3.1 Una mascarilla para cada día S.18

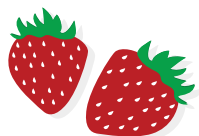
Cocina



la primavera
se sienta a la mesa

VERDURAS Y FRUTAS DE Primavera

Fresones



Potasio,
Vitamina C y E

Ciruelas



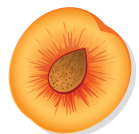
Fibras, azufre, Ácido fólico,
Vitamina A, C y E

Nísperos



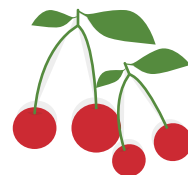
Potasio, Vitamina A, B y C,
Hierro, Cobre, Calcio y Manganeseo

Albaricoques



Vitamina A y C, Potasio,
Calcio y Magnesio

Cerezas



Vitaminas C y E, Potasio,
Magnesio, Hierro, Ácido Fólico y Fibra

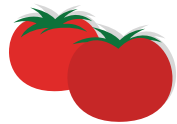
Melones, Sandías, Nectarinas o Melocotones



Vitamina A, B1, B2 y C,
Potasio

VERDURAS DE Primavera

Tomates



Antioxidantes, Vitamina A,
C y K, Potasio, Hierro

Lechuga y Rábanos



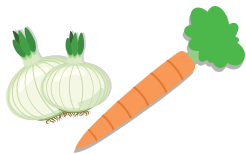
Vitamina A, C, E, B1,
B2, B3 y betacarotenos

Espárragos frescos



Vitamina B3, B5, C, E y K,
Cobre, Fósforo, Potasio y Fibra

Cebollas y Zanahorias



Vitamina A, B, C
Fibra y Hierro

Coliflor y Coles



Vitamina B, B3, Ácido fólico,
Calcio, Fósforo, Hierro y Sodio

Habas, Judías y Guisantes



Fibra, Vitamina A, B, C, Hierro,
Calcio, Fósforo y Magnesio

Tres recetas para esta temporada

WESTWING
HOME AND LIVING



Las mejores ocasiones se celebran en torno a una mesa y con la llegada de la primavera no podía ser menos. En esta estación, nuestra cocina se llena de espléndidas y coloridas frutas y verduras de temporada. Después de meses de encierro obligado por el frío invierno, podemos comenzar a disfrutar de los picnics al aire libre y por supuesto, de nuevas y originales recetas de primavera en casa. La comida de esta época del año está llena de frescura, de color, energía y vitalidad. Aquí te proponemos **tres recetas** originales llenas de sabor mediterráneo, muy propio para estas fechas.



Csaba Dalla Zorza

www.csabadallazorza.com

“ UNA FOODWRITER DULCEMENTE OBSESIONADA POR LA COMIDA Y POR LA BUENA PRESENTACIÓN ”

Con estas palabras se describe a sí misma **Csaba Dalla Zorza** en su propia web. Esta italiana, enamorada de la buena mesa, sabe transmitir a sus lectores esta pasión y el gusto por un estilo de vida sencillo y elegante. La chef, graduada en la prestigiosa escuela parisina “Le Cordon Bleu”, proporciona reconocidos consejos de alimentación en los que no descuida ningún detalle. Tiene siempre un toque personal y original que marca la diferencia en todas las ocasiones: desde un almuerzo más formal hasta un encuentro con amigos y familia. Todos los días en su página web (www.csabadallazorza.com) Csaba propone nuevas recetas y reivindica el “derecho” a hacer perfectos tus eventos y recepciones en casa. Autora de numerosos best-sellers dedicados a la cocina y al estilo de vida, es seguida por numerosos fans tanto en sus apariciones en televisión como en su site, que ha recibido el reconocimiento de la revista Vanity Fair. Sus orígenes toscanos y venecianos se reflejan en su sabor, también influenciado por sus experiencias y viajes al extranjero como Japón, Brasil, París y la Riviera Francesa.

Tarta con crema y piñones

INGREDIENTES

Para el bizcocho: 220 g de harina blanca 00, 1 huevo, 125 gramos de mantequilla, 70 gramos de azúcar fino, 1 cucharadita de extracto de vainilla, 70 gramos de piñones, 2 cucharadas de azúcar en polvo.

Para la crema: 3 yemas de huevo, 150 g de azúcar, 45 g de harina, 450 ml de leche.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la mantequilla, el huevo y el extracto de vainilla. Amasar vigorosamente durante 4 minutos, hasta formar una bola suave. Se envuelve en film y se deja reposar en la nevera durante 30 minutos. Para el relleno: calentar la leche sin hervir. Mezclar bien las yemas del huevo y el azúcar, a continuación, añadir la harina y la leche tibia. Mezclar bien. Cocinar en una olla a fuego medio de 5 a 7 minutos, hasta que la crema esté espesa.

Estirar la masa y colocarla en un molde redondo. Después rellenar con la crema pastelera y cubrir la superficie con piñones. Hornear la tarta a 180 grados durante unos 25 a 28 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar 20 minutos y espolvorear con azúcar glas antes de servir.

*Chiara Maci*www.sorelleinpentola.com

Nacida en la región italiana de Campania, **Chiara Maci** es una de las bloggers más famosas de comida en Italia. Su pasión por la cocina y la búsqueda de la felicidad la llevaron a abandonar la profesión de abogada para seguir su vocación. Chiara, de 31 años, madre de la pequeña Bianca, se siente viva cuando se pone el delantal, se deleita en la cocina y revela en su web nuevas y originales recetas. Su carrera comenzó en 2010 con el blog www.sorelleinpentola.com, que compartía con su hermana Angela. Ahora, en solitario, cuenta con www.chiaramaci.com, uno de los blogs más populares en Italia. Su participación en varios programas de televisión italianos dedicados a la cocina le han reportado un gran éxito. Su secreto es la concepción de la comida y la mesa como un espacio fundamental de la vida familiar. Además, es un lugar donde debe fluir la comunicación, el intercambio de ideas y la posibilidad de reinventarse siempre.

INGREDIENTES

200 gramos de cuscús, 2 calabacines, 1 berenjena, 1 pimiento, 1 cebolla roja, 1 diente de ajo, 1 cucharada de pistachos, 1 cucharada de piñones, 1 de cucharada de nueces, 1 cucharada de avellanas, 1 cucharada de curry, 1 cucharadita de cúrcuma, ½ cucharadita de pimentón, albahaca al gusto, sal.

MODO DE PREPARACIÓN

Cortamos en dados las verduras y se cocinan a fuego lento durante 15 minutos en un recipiente amplio, en el que previamente hemos dorado la cebolla y el ajo picados. Añadimos las especias y las nueces picadas. Aparte, cocinamos al vapor el cuscús. Para ello echamos 300 ml de agua tibia con sal y lo cubrimos con una tapa. Cuando está listo, mezclamos el cuscús con las verduras ya cocinadas. Servimos a temperatura ambiente con unas hojas de albahaca al gusto.

*Alice Agnelli*www.agipsyinthekitchen.com

Con el blog “A gipsy in the kitchen” **Alice Agnelli** se ha establecido como una de las bloggeras de gastronomía más seguidas en Italia. Con un estilo personal y elegante, su blog cuenta con viajes y recetas nuevas y originales. El concepto de comida y cocina de Alice está ligado a las ideas de familia, amor y amistad. Entrar en la cocina supone siempre una alegría y una terapia para todos los que participan activamente en ella. La bloguera milanesa se define como curiosa, golosa, soñadora y emocional. Sus recetas se inspiran en diferentes culturas, tradiciones y los lugares que ha visitado viajando con un inconfundible estilo ‘gipsy’. Su pasión por el mundo de la gastronomía se remonta a su infancia, cuando veía a su madre y a su abuela cocinando succulentos y deliciosos platos. La receta que nos propone Alice Agnelli será incluida en un libro que se publicará después del verano.



Espaguetis al pesto de aguacate

WESTWING
HOME AND LIVING

INGREDIENTES

400 gramos de espaguetis, 1 aguacate, 1 manojo de rúcula, 1 limón,
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

MODO DE PREPARACIÓN

Primero machacamos el aguacate y la rúcula picada. Mezclamos bien y le añadimos el zumo de un limón, el aceite y la sal. Cocemos la pasta y mezclamos los espaguetis con el pesto obtenido. Servimos el plato frío.

RECETA INCLUIDA EN UN LIBRO QUE SE PUBLICARÁ DESPUÉS DEL VERANO

Foto: Alice Agnelli

Fitness

ponte en forma

Primavera, Listos ¡Ya!

WESTWING
HOME AND LIVING

Deporte y primavera. Esta estación es ideal para practicar nuestros deportes favoritos o para empezar con aquella disciplina que siempre quisimos pero que nunca nos atrevimos. El buen tiempo favorece también que hagamos actividades al aire libre. Hemos preguntado a tres expertos en la materia sobre los beneficios que la práctica del deporte trae a nuestras vidas y los tres coinciden en que realizar alguna actividad física trae beneficios tanto biológicos como psicológicos: mejora la autoestima, la disciplina y la claridad mental. Tendremos un corazón más sano, una musculatura más tonificada, mejor humor y nos ayudará a relajarnos. Cuando practicamos deporte todo son ventajas. Después de este pequeño calentamiento, nos calzamos las deportivas y comienza nuestra carrera.



NUESTROS EXPERTOS

Carlos Lázar es el director de la marca **Lázar Health Coach**, y de la web www.entrenadorpersonal.pro, y cuenta con más de ocho años de experiencia como entrenador personal, nutricionista y health coacher.



CARLOS LÁZARO

“El boxeo no profesional es una disciplina que combina tonificación con ejercicio cardiovascular y sirve además para mejorar la coordinación, evitar el estrés y la ansiedad”



Marcos Flórez es trainer

y director de www.estarenforma.com

Es entrenador personal licenciado en Ciencias de la Actividad Física y seis veces campeón de España de esgrima.



MARCOS FLÓREZ

“No hay ninguna actividad que por sí sola sea absolutamente completa” y señala al Cross Fit “como una de las actividades de las que más se habla últimamente aunque el número de usuarios es aún minoritario. La carrera en los gimnasios tradicionales sigue contando con un número de practicantes muy alto”



WESTWING
HOME AND LIVING

Nadia es directora técnica de www.entrenadorpersonaltop.com, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, experta Entrenadora Personal & Coach.



NADIA

“La calistenia es un entrenamiento global que se puede realizar en cualquier lugar y compañía, no requiere material y se realiza sólo cargando tu peso del cuerpo como resistencia”



1

PRIMERA ETAPA: DISCIPLINAS RECOMENDADAS

Nuestra primera decisión debe versar sobre cuál es la modalidad deportiva que más se ajusta a nosotros, según lo que busquemos: mantenernos en forma, mejorarla, fortalecer...etc. Lo más importante es que se ajuste a nuestras necesidades, que sea divertido y que aporte el dinamismo necesario.

Carlos Lázaro, entrenador personal, considera que el ejercicio más completo sería “un correcto trabajo de base de fuerza generando una correcta tonificación combinándolo con ejercicio aeróbico”. Para Lázaro, este entrenamiento “se puede realizar en un gimnasio o en un centro de entrenamiento personal o incluso al aire libre”. De la misma opinión es **Nadia de EntrenadorPersonalTOP.com**. Hay que diseñar un plan personalizado que se adapte a nuestros gustos y necesidades: “puede necesitar un entreno basado en la fuerza-resistencia para quemar grasa o bien unos ejercicios analíticos de recuperación y trabajo de musculatura profunda”.

Desde **estarenforma.com**, su director y entrenador personal **Marcos Flórez**, asegura que “no hay ninguna actividad que por sí sola sea absolutamente completa”. Según Flórez, hay tres tipos de capacidades que debemos buscar mejorar:

“En primer lugar, la resistencia muscular con actividades como máquinas, pesas, gomas elásticas o ejercicios con el peso del cuerpo. Todas ellas ayudan a mejorar el tono muscular y elevar el metabolismo basal. Después la resistencia cardiovascular con ejercicios como caminar, montar en bici, patinar o correr. De esta manera mejoramos el uso de la grasa como energía. Y por último, la capacidad de flexibilidad o movilidad articular”.



2

SEGUNDA ETAPA: LAS PRÁCTICAS MÁS TRENDY

WESTWING
HOME AND LIVING

Nuestros tres entrenadores personales coinciden en señalar el **Cross Fit** como una de las actividades más de moda en este momento, aunque todavía es una disciplina minoritaria. El Cross Fit encadena diferentes ejercicios físicos de forma intensa y sin pausa. Es bastante dura y se puede combinar por ejemplo, atletismo y halterofilia, la gimnasia y sobre todo la resistencia. No está recomendada para los inexpertos en la materia.

Carlos Lázaro sugiere además el boxeo no profesional como una de las actividades en alza ya que “combina tonificación con ejercicio cardiovascular y sirve además para mejorar la coordinación, evitar el estrés y la ansiedad”. “Hay que aclarar que se trata de un deporte sin recibir golpes y sin ser agresivo y siempre monitorizado por un entrenador personal” asegura Lázaro.

La Calistenia es otra de las actividades físicas que se está popularizando. Según **Nadia de EntrenadorPersonalTOP.com**, se trata de la segunda tendencia mundial en fitness a nivel mundial y es muy popular entre las celebrities. “La Calistenia es un entrenamiento global que se puede realizar en cualquier lugar y compañía, no requiere material y se realiza sólo cargando tu peso del cuerpo como resistencia”.



3

TERCERA ETAPA: CUÁNTO TIEMPO, DÓNDE Y QUÉ NECESITAMOS

WESTWING
HOME AND LIVING

Una vez elegida la modalidad, hay que ponerse manos a la obra.

Para **Marcos Flórez, director de estarenforma.com** “lo ideal es estar activo cada día” y asegura que “si contamos con ejercicios a medida diseñados por un entrenador necesitaremos unos 40 minutos dos o tres días por semana”. Es esencial “contar con un plan personalizado porque no eso de “lo mismo para todos” funciona para unos pocos”. En cuanto al lugar para practicarlo, Flórez insiste en que tan sólo necesitamos “ropa deportiva y ganas”.

“Unos treinta minutos al día cuatro días por semana es suficiente para practicar el boxeo” según el entrenador **Carlos Lázaro**, quien asegura que “se puede realizar en un centro deportivo, en casa o al aire libre”. En cuanto al material necesitaríamos “unos sacos, paos y unos guantes de 10 a 14 onzas para no profesionales. También unas vendas semi elásticas de 2,5 a 4 metros y manoplas”.

Lo ideal para **Nadia de EntrenadorPersonalTOP.com** es que practiquemos deporte unos 3 días a la semana durante 1 hora o si no, cinco días a la semana durante media hora. Respecto al lugar de entrenamiento, Nadia nos cuenta que son “expertos en entrenamientos a domicilio pero nos encanta hacer entrenamientos al aire libre”. Los materiales que necesitamos para ponernos en forma son sencillos: unas mancuernas o goma elástica y una colchoneta”

Pero lo fundamental y en lo que coinciden todos nuestros entrenadores es que “las ganas de empezar” nunca pueden faltar.





META

¡OBJETIVO CONSEGUIDO!

Con estas recomendaciones y propuestas
estamos seguros de que ya os ha apetecido
empezar con vuestros trainings y
comenzar a mejorar vuestra forma física.

Belleza

en primavera

Una mascarilla para cada día

WESTWING
HOME AND LIVING

Los productos naturales son ideales para presumir de una piel luminosa y una cabellera perfecta. Aquí os mostramos algunas de las que más nos gustan. Fáciles de hacer y de aplicar y con unos resultados fantásticos. ¡Compruébalo tú mismo!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Las fresas son frutas de primavera y también un producto natural con efectos sorprendentes cuando se aplica sobre pieles reseacas.

Prueba a triturar unas cuantas fresas y mézclalas con miel.

Aplica esta mezcla sobre la piel y déjala actuar durante media hora.

Después, retírala con agua fresca.

Ahora mírate al espejo y comprueba el resultado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Después del largo invierno nuestra piel del rostro puede presentar algún tipo de rojez.

¡No hay problema! Utiliza medio plátano maduro y aplástalo hasta conseguir una masa homogénea.

Después añade un par de cucharadas de miel.

Aplica la mezcla sobre el rostro con cuidado de no tocar los ojos y déjala actuar durante 20 minutos. Obtendremos una piel luminosa y libre de manchas.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

A mitad de semana,
qué mejor que aplicar una mascarilla para el pelo.
Sólo necesitas la pulpa de un aguacate,
una cucharada de aceite de oliva y la yema de un huevo.
Bate todos los ingredientes y aplica la mezcla
sobre el pelo durante unos minutos.
Después aclara con agua fresca
y lávate el pelo como todos los días.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Este día es ideal para luchar contra esas pequeñas líneas de expresión que aparecen en nuestro rostro.

Prueba a mezclar unas cucharas de miel con huevo batido y unas gotas de limón.

Aplica esta mascarilla natural sobre tu cara durante media hora. Aclara la mezcla con leche desnatada.

Para retirar toda la mascarilla utiliza un trozo o toallitas de algodón. ¡Fuera arrugas de manera casera!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Tras la larga semana trabajando, nuestras manos sufren mucho, por eso es bueno que antes del fin de semana las pongamos a punto con una buena mascarilla natural.

Hervimos una patata grande y hacemos un puré con ella.

Le añadimos un poco de aceite de oliva, leche y miel.

Tenemos que hacer una masa homogénea y extenderla bien por nuestras manos. Esperamos de 15 a 20 minutos y después nos lavamos con agua tibia.

¡Manos perfectas para el fin de semana y para el resto de los días!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Esta mascarilla es ideal
para aplicarla en nuestros castigados pies.
Necesitamos aplastar la pulpa de un aguacate
y mezclarlo con yogur natural hasta formar una crema.
Cuando tengamos la masa la aplicamos a los pies.
Si queremos aumentar la acción de la mascarilla
podemos envolverlos en una bolsa de plástico
para que con el calor se potencie el resultado.
Tras 20 minutos, pies nuevos para andar,
correr y bailar.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Y la mascarilla más natural y sana que existe para lucir una piel espléndida y una melena impecable es, por encima de todo, **SER FELIZ**. Cuando somos felices, nuestra piel está luminosa y radiante, al igual que nuestro pelo. Este es nuestro mejor consejo de belleza para la primavera y por supuesto, para el resto del año.

*¡ya estás listo
para
la primavera!*