

Newsletter



Agosto 2008 Issue

www.worldgymcr.com

Phone: 506-2288-4787

*World Gym Pro
Shop Ya
Estamos abierto
Teniendo a su
disposicion las modas
de
Brooks Altheltic
Wear
&
Vera Fashinons*

Aprende a amar la piel en que vives.

Todos lo hemos hecho. Nos paramos frente al espejo y nos fijamos en un defecto. Una arruga aquí. Un hoyuelo por allá. Y de repente nos odiamos a nosotros mismos. Todo por una estúpida arruga.

Los artistas del maquillaje le dicen a los clientes que no se paren muy cerca del espejo. Por que? Porque nadie nos ve tan criticamente como nos vemos nosotros mismos. Nadie mas se fija en la manchita en la mejilla o la linea de tu frente. Para que fijarse? En lugar, recomiendan que des un paso atras y admires todo el panorama, a la persona completa. Mente, cuerpo y espiritu.

Las personas usulamente no se ven de esta forma - generalmente se fijan en alguna pequeña parte y ponen todo el interes en ella. Recibi una carta una vez de una mujer que sentia que toda su vida se venia abajo porque sus muslos eran muy gordos.

Pero no se trata de muslos mas delgados. Seguro, te gustaria tener muslos mas delgados. Todos queremos cambiar algo. Pero realmente se trata de todo.

Estoy segura que no importa quien seas, tienes que trabajar con todo lo que Dios te dio. Algunos de nosotros somos atletas naturales, otros son dotados naturalmente en areas diferentes. Conforme nos sentimos mas conformes con nosotros mismos, mas seguro de nuestras prioridades, esta bien decir : "sabes que? No todo tiene que ser perfecto". Esta bien ser justo como soy. No estoy compitiendo con nadie. Voy a enfocarme en alcanzar mi maximo nivel propio de vitalidad.

Cuando haces eso, te sientes genial sobre ti mismo, te seintes bien en tu cuerpo y estaras en buena forma para experimentar lo mejor que la vida te ofrece.

La proxima vez que te sientas que odias alguna parte de tu cuerpo, dale una oportunidad a estos trucos:

Potenciadores de la imagen corporal - Enfoque suave

Cuando te veas en el espejo y te fijes en un defecto, da unos pasos hacia atras. Sonrie. Haz bizco y entremira a traves de tus pestañas si es necesario.

Mirate con un enfoque suave - de la misma manera que lo hace el resto del mundo-. Luego, en lugar de enfocarte en tus partes imperfectas, concéntrate en las buenas cosas que haces con la ayuda de tu cuerpo. Tal vez es abrazar a los niños o querer a tu pareja o sembrar tu jardin o hacer una Buena presentacion en el trabajo. Recuerdate ponerte los lentes de enfoque suave cuando te pongas critico.

Acentua lo positivo probablemente sepas cuales son tus características menos favoritas- pero con cuales características estas contento? Tal vez tengas una piel limpia y flexible. O dedos delgados. O pelo brillante y saludable. Cuando te seintas decaido, pon atención en tus características favoritas. Aplicate tu crema facial enriquecida con vitaminas, hazte un manicure, dale a tu cabello un tratameindo de acondicionamiento. O atrae la atención a tus partes favoritas adornandote con tus accesorios favoritos..

La caja del sentirse bien busca una cajita o canastita y cada vez que te den un cumplido, escríbelo y colocalo allí. Cada vez que recibas un regalo de un amigo o familiar, guarda la tarjeta en la canasta. Cuando leas una frase que te llegue, agregala a la colección. Cuando te envíen flores, seca algunas y guardalas también. Esto es como una caja de recuerdos, pero solo se permiten cosas que te traigan buenos sentimientos! Cuando te seintas mal la caja del sentirse bien es el primer lugar al que debes acudir.

Dia de Madre

Clase Especial

Miercoles 13th
de AUGUST 10:30am
(Silvia and Ruben)

BELLY DANCE

Viernes 8th de Agosto
10:30am
(Paula, Caro, Idannia)



The The World Gym Hiking Club

Las caminatas para las fechas indicadas La información es:

Sábado 9 de Agosto: Cerro Pico Blanco.

Hora y lugar de salida: 7:30 de la mañana, frente a la escuela de San Antonio de Escazú.
Distancia: 12 kilómetros.
Duración: 7-8 horas.

Sábado 13 de Setiembre: Escazú-Aserí-La Cruz de Alajuelita

Hora y lugar de salida: 7.30 de la mañana frente a la escuela de San Antonio de Escazú
Distancia: 11-12 kilómetros. Duración: 6-7 horas

Sábado 18 de Octubre: Cerro Tapezco y Cerro Bandera.

Hora y lugar de salida: 7.30 de la mañana frente a la escuela de San Antonio de Escazú
Distancia: 12 kilómetros. Duración: 5-6 horas

Sábado 15 de Noviembre: Cerros de Escazú

Hora y lugar de salida: 7.30 de la mañana, frente a la escuela de San Antonio de Escazú.
Distancia: 15-18kilómetros. Duración: 9-10 horas.

Recomendaciones. Para las caminatas es recomendable llevar zapatos para caminata, pantalones livianos(no-mezclilla), comida, agua, mochila pequeña, gorra o sombrero, bloqueador solar y capa. Llevar ropa de cambio (Se dejará en el lugar de inicio de la caminata).



Nunca subestime el valor de una amistad.

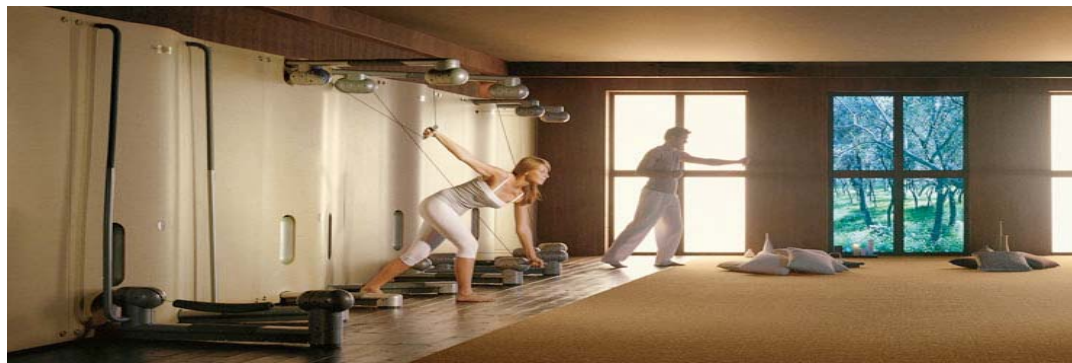
Refiera a unAmigo

Las referencias de nuestros clientes son muy importante para nosotros, y no hay nada mas gratificante que el momento en el que un cliente satisfecho le cuenta a sus amigos sobre el World gym. Esto valida nuestro trabajo duro, y queremos agradecerle por ello.

Has que tus amigos vengan al world gym y si matriculan una membresía anual puedes obtener un mes gratis con solo que tus amigos mencionen tu nombre.

Agosto 15th Dia de La Madre Horario Especial
6:00am a 6:00pm

KINESIS



Queremos estar seguro que todos al pasar por la recepción. Haga su cita para que conozcan mas acerca de las experiencias de Kinesis.

Perfil de Natalia Brenes



Natalia is a professional Personal Trainer with over 11 years of instruction experience, and has numerous personal health, body building and physical therapy certifications to her credit. Whether you want to lose weight, develop a more healthy lifestyle with exercise and healthy eating, or build muscle tissue with strength and endurance for sports, Natalia will structure a program that will meet your specific goals and teach you the best way to exercise and balance your life!

ABOUT NATALIA

Edad: 31 años

Residencia: Escazu

Pasatiempos: pasear, salir con amigas, ordenar, cocinar, el cine.

Definición personal: "soy una persona exigente, muy disciplinada, ordenada, espléndida, nada pinche, muy alegre y risueña, pero seria y profesional al trabajar".

Gustos: la comida italiana, el pollo y las ensaladas. "En lo personal, me gusta andar cómoda, no muy arreglada. Amo las tenis, la ropa deportiva y uso muy poco maquillaje".

Disgustos: "odio que me hagan esperar y las personas chismosas que les gusta meterse en la vida ajena".

Pecados: "el chocolate, no hacer nada y comer todo lo que se me antoje los fines de semana. Eso sí, entre semana soy muy estricta con el ejercicio y la dieta".

Colores: "para el gimnasio el azul, gris, blanco, negro, verde oscuro y para vestirme me gusta mucho el café".

Admira: "la disciplina, la sinceridad, el esfuerzo. Por eso admiro la hazaña de las hermanas Silvia y Claudia Poll, su sacrificio y triunfos, así como aquellas personas que pese a tener alguna discapacidad siguen adelante empeñadas en lograr sus metas".

Dia de Madre *Spinning Clase* *Especial*

Jueves 14th de Agosto
8:15 am
Alvaro

STRIPTEASE:

JuevesThursday
Agosto 21st at 7:15pm
(Laura B.)

Quota del Mes Por paula Roth

"Sabiduría es para la mente, como la Salud es para el cuerpo"

El campo de Fútbol 5

está disponible ahora para el alquiler.

Los precios son:

La tarifa Día:
15,000¢

La tarifa Noche
18,000¢

Por favor llamada para una cita
2288-4787

Los 9 ejercicios menos efectivos.

Cuando tratas de sacarle el maximo provecho al entrenamiento con tiempo limitado, lo ultimo que quieres hacer es gastar el esfuerzo en ejercicios que no dan resultados.

Los expertos dicen que hay 2 tipos de ejercicio que se deben evitar: aquellos que pueden llevar fácilmente a una lesion, y aquellos que no producen resultados.

Ejercicios potencialmente peligrosos

los expertos que hablaron en WebMD nombraron los siguientes ejercicios como potencialmente peligrosos:

1. Jalon polea detras de la cabeza. Este ejercicio se hace sentado en una maquina con un cable conectado a una polea por encima de la cabeza y cargado de peso. Usted se agarra de la barra y luego jala hacia abajo detrás de su cuello y cabeza.

La alineación es un verdadero reto: solo persona con articulaciones de hombros muy flexibles pueden mantenerse lo suficientemente rectos y erguidos para hacer este ejercicio correctamente. La mayoría de las personas no tienen hombros tan flexibles. Por tanto, el este movimiento puede ocasionar un impedimento de hombro o lo que es peor, romper el manguito rotador.

Ademas la tendencia de golpear el dorso del cuello con la barra, puede dañar las cervicales.

Una alternativa mas segura: en la maquina de pull down, inclinese hacia atrás pocos grados, utilizando una barra menos ancha jale hacia el pecho, contrayendo las escapular. Contraiga los abdominales para estabilizar el cuerpo y evite el momentum para balancear la barra.

2. Press military detras de la cabeza. En este ejercicio, ud levanta el peso o mancuernas comenzando al nivel detras de la cabeza, levantandolo y llevandolo nuevamente hacia abajo. Esto puede ocasionar los mismos problemas que el jalon polea detrás de la cabeza y debe evitarse. Ademas es mas inteligente escoger ejercicios que se enfoquen en diferentes grupos musculares a la misma vez, en lugar de poner toda la carga sobre los hombros.

Los hombros (asi como los bíceps, triceps y pantorrillas) deben ser tratados como los adornos de un arbolito de navidad. Darles algo de atención, pero concentrarse en los grupos musculares grandes cuando se hace un ejercicio. Por ejemplo, hacer un press de pecho para trabajar pecho y hombros, o hacer remo para trabajar espalda ancha y hombros.

Una alternativa mas segura: cuando se haga el press militar, mantenga las barras de peso en frente de su cabeza. Levante y baje la barra al nivel de nariz o barbilla sin bajar mas alla de la clavícula. Siempre sientese erecto sobre un soporte para la espalda, y mantenga la curva natural de su espina dorsal, con la espalda alta y gluteos pegados a la banca.

3. remo vertical. Jalar el peso mancuernas o cable hasta tu barbilla es un No. cuando las personas alzan sus manos (con el peso) hasta las barbilla, compresionan los nervios en el area del hombro, sobrecargandolo.

Una alternativa mas segura: haga elevación frontal o lateral de hombro, levantando el peso hasta el frete o al lado del cuerpo. Mejor aun prueba el remo inclinado: inclinandose hacia delante hasta la cadera, sostenga el peso debajo de los hombros, luego levántelo a los lados del cuerpo. Este ejercicio es mucho mas seguro y enfoca todos los musculos de la espalda alta y bíceps.



World Gym Running Club - Crestones CR *Calendario Eventos:*

Próximos eventos:

El gran evento:

12/Octubre: Maratón Internacional Chicago
42 Km. Chicago, USA

Para informes, favor contactar al entrenador:

Francisco Villalta

tuto_gym@yahoo.com

Tel. 8828-1766

El Gym World quisiera desear a cada uno
madres felices día.



New Classes

Belly Dance Tribal
con Caro:
Martes 7pm

Striptease con Laura:
Jueves 7:15pm

Dance con Laura:
Miercoles 8:15am

GAP
(Gluts-Abdomen-Piernas)
con Silvia:
Miercoles 9:30am

Ana Patricia Cerdas, El World Gym te desea toda
lo mejor en su competicion de Miss Fitness
A Ronaldo Zunaga está entrenando a Ana Patricia

Tomatoes stuffed with Chicken Salad

Recipe Summary

Difficulty: Easy

Prep Time: 20 minutes

Yield: 6 servings

6 large tomatoes
2 cups cooked and cubed chicken
1/2 cup minced red bell pepper
1/2 cup corn, drained
1 1/2 tablespoons minced red onion
1/4 cup plus 2 tablespoons olive oil
1/4 cup fresh lemon juice
1 tablespoon chopped fresh Italian flat-leaf parsley
1 tablespoon Dijon mustard
1 tablespoon mayonnaise
1 teaspoon ground black pepper
1/2 teaspoon salt
Leaf lettuce or spinach leaves

Cut 1/2-inch off top of each tomato. Scoop out pulp from tomatoes. Turn tomatoes upside down on paper towels to drain.

In a medium bowl, combine chicken, bell pepper, corn, and onion.

In a small bowl, whisk together olive oil and next 6 ingredients. Pour over chicken, tossing gently to coat.

Line tomatoes with leaf lettuce or spinach leaves. Spoon chicken salad evenly into tomatoes. Refrigerate or serve immediately.



Si quisiera recibir la hoja informativa mensual de wolrd gym por favor mandemos un correo a wg2003cr@gmail.com háganos saber si quiere recibirlo en ingles, español o ambos.

Muchas gracias!

La gerencia