



17 Junio, 2018

**DÍA MUNDIAL DEL YOGA**



**CON FLORES**  
La bolsa Dalmatia de la marca Zubi es amplia y cómoda para meter todo lo que necesita para su clase de yoga. Precio: 145 euros.

**EL 'MAT'**  
La esterilla es una de las piezas clave. Este modelo de la marca Sternitz es de superficie suave y antirresbalones. Es *eco* y sirve para hot yoga. 49,99 €.

**BAZAR**  
Nada de chándal ni camisetas amplias. Si tiene intención de empezar a practicar yoga conviene que sepa qué necesita para iniciarse con gusto. Aquí le damos unas pautas con lo imprescindible para disfrutar de sus primeras asanas...  
POR **AMAYA GARCÍA**



**EL MEJOR AIRE**  
Si practica yoga en casa, el ambiente importa. Los purificadores de Dyson Pure Cool le dicen, gracias a su nueva pantalla LCD, los contaminantes presentes en el aire. Precio: 599 euros.

**LA DIETA**  
Si su cambio de hábitos incluye también la dieta, en el libro 'Recetas yoguis' (Lunwerg) tiene todo lo que necesita. Precio: 15 €.



**BAJO CONTROL**  
La pulsera de Garmin vivosmart® 3 identifica el nivel de estrés así como los minutos de intensidad de actividad o la calidad del sueño. Precio: 149,99 €.



**BOCADOS**

À trois es la primera marca de suplementos nutricionales gastronómicos. Son 100% orgánicos y sin aditivos ni componentes artificiales. Barra de proteína *eco*. 4,50 €.

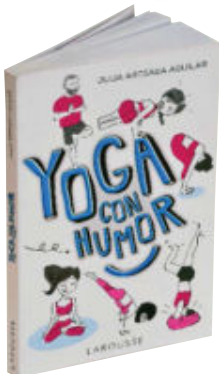


**100% NATURAL**  
Este desodorante de Girl Smells no tiene aluminio y neutraliza el olor corporal sin afectar al proceso natural de eliminación de toxinas del cuerpo. En Laconicum. 29,90 €.



**HIDRATARSE**  
Estas botellas de Sternitz tienen tecnología de doble pared de acero inoxidable. Conservan por 24 horas el frío y 12 el calor. Precio: 29,99 euros.

**DE ESTRENO**  
La kombucha es la bebida perfecta para tomar tras una sesión de yoga. La marca extremeña Komvida lanza nuevo sabor de zanahoria y cúrcuma. Precio: 2,90 € (250 ml).



**BUEN ROLLO**  
Las páginas de 'Yoga con humor' (Larousse) se acercan a esta práctica milenaria sin prejuicios, de forma natural y buscando una sonrisa. Buena fórmula para tomar contacto. Precio: 14,90 euros.

**EQUIPADA** La ropa para practicar yoga es importante elegirla bien porque incide mucho en el rendimiento y disfrute de la sesión. Camiseta negra (15,99 €), pantalón con estampado floral (25,99 €) y zapatillas de entrenamiento con rejilla (19,90 euros), de Oysho.

