

# El poder *del frío*

¿Eres friolera?  
*No importa.*

A partir de ahora, **cuando descubras los múltiples beneficios que puede proporcionarte el frío, dejarás de temer a las bajas temperaturas.**

**A**lgunas de las celebritis más reconocidas del país y deportistas de élite ya han descubierto el poder de la Criosaua y se han vuelto adictos a sus sesiones. ¿Sabes de qué se trata? ¿Quieres conocer sus beneficios? A continuación te descubrimos todos los detalles de la nueva revolución estética que te dejará los pelos de punta.

*¡Nosotras nos declaramos fans incondicionales!*







# ¿Qué es la Cryosauna?

La crioterapia es un tratamiento que usa temperaturas de -130 a -160°C para reactivar nuestro organismo, la circulación sanguínea, el sistema inmunológico y el sistema nervioso central. El cambio de temperatura que experimentamos al entrar en la criosauna estimula los receptores de calor. En consecuencia, el cerebro envía señales haciendo que se activen nuestros mecanismos de defensa y se bombee sangre de forma vigorosa por todo el cuerpo, oxigenándolo y eliminando toxinas. El frío también activa el sistema nervioso, que libera endorfinas (que tienen un efecto analgésico y otorga una sensación de bienestar), y los propios sistemas antiinflamatorios del cuerpo, lo que alivia el dolor.

## ¿QUÉ PODEMOS MEJORAR GRACIAS A ESTE TRATAMIENTO?

Los principales beneficios de la criosauna son sus propiedades vasoconstrictoras, analgésicas, anestésicas y antiinflamatorias. Ello hace que el abanico de indicaciones sea muy amplio. El frío extremo de la criosauna consigue una reducción de la tensión física. Las endorfinas liberadas durante la sesión producen una sensación de euforia primero y bienestar después, que ayudan a la hora de conciliar el sueño y, por lo tanto, a descansar mejor. Esas mismas endorfinas aumentan la libido y mejora las relaciones sexuales, además de reducir la sensación de ansiedad e irritación. Además, la criosauna también mejora nuestro sistema inmunológico, tan dañado por el estrés.

## ¿Dónde?

IM CLINIC  
C/ Víctor Hugo 24  
08174 Sant Cugat del Vallés  
Tel. 933 013 040  
Facebook @IM CLINIC Dr. Ivan Mañero  
Twitter @Ivan\_Manero  
Instagram @imclinic

### ¿QUÉ PODEMOS MEJORAR GRACIAS A ESTE TRATAMIENTO?

Los principales beneficios de la Cryosauna son sus propiedades vasoconstrictoras, analgésicas, anestésicas y antiinflamatorias, lo que convierte en un tratamiento ideal para:

- Estados de ansiedad y estrés
- Mejorar el estado de la piel
- Reducir la celulitis
- Ayudar en el control del sobrepeso
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Reducir los síntomas de la fibromialgia y la fatiga crónica

## ¿QUÉ PROGRAMA SE ADAPTA MEJOR A TUS NECESIDADES?

**DEPORTIVO.** Diseñado para los deportistas de alto nivel o personas con un nivel alto de exigencia física. Mejora la recuperación después de sesiones de entrenamiento y preparación física antes de una competición.

**REAFIRMANTE.** Mejora en la apariencia de la piel. Excelente como complemento para potenciar los efectos de otros tratamientos estéticos de adelgazamiento, anticelulítico, reafirmación o tonificación.

**INSOMNIO.** Excelente para las personas sometidas a un ritmo de vida intenso, con nivel alto de estrés y problemas para conciliar el sueño o de fatiga crónica.

**CALORY.** Promueve la pérdida de peso activando los procesos metabólicos para quemar la grasa localizada. Mejora la circulación sanguínea mejorando el funcionamiento del sistema linfático para la eliminación de toxinas.

**DOLOR.** La terapia de contraste obtenida a través de este programa, favorece la mejora en las funciones biológicas del organismo, disminuye el edema, el efecto del dolor, la inflamación y estimula el flujo sanguíneo, actuando como analgésico provocando la relajación del sistema tendo-muscular.

**PIERNAS CANSADAS.** El programa incide en las piernas durante la sesión para promover a través de los contrastes térmicos, una mejora en la micro circulación, flujo sanguíneo, edemas en la zona de las piernas y la inflamación en general.

**ANTIAGING.** Ideal para combinar con tratamientos estéticos anti-edad ya que fomenta el rejuvenecimiento de la piel. Permite potenciar los efectos y obtener resultados globales.

**ANTI STRESS.** Diseñado para las personas sometidas a un ritmo de vida intenso, con nivel alto de estrés y ansiedad. Los contrastes térmicos fomentan la relajación y activa de manera natural la liberación de las conocidas como "hormonas de la felicidad" responsables de promover la calma, crear un estado de bienestar, entre otros.

