

## Aralık ajanda

12

Bu ay seçenek bol. Siz ne yapmak istediğinize karar verdiniz mi?

20

Ünvanın en kapsamlı pilates eğitim sertifikası programı olan Stott Pilates Comprehensive, 2 Aralık'ta başlıyor. Studio Pure'un organize ettiği, Jennifer Dahl ve Wayne Seeto'nun eğitmenliğini üstleneceği bu bir yıllık tam kapsamlı eğitim programı ile katılımcılar, tüm yaş gruplarından sağlık seviyesine, rehabilitasyon sonrasındaki kişilerden seçkin sporculara kadar tüm bireylere en etkili eğitimleri sunmayı detaylı şekilde öğrenecekler.

## HER ÖĞÜN SAĞLIK!

Sağlıklı yaşam tarzı ve sportifliğiyle tanınan sunucu-yazar Ece Vahapoğlu, Hardal Restaurant için "Ece Vahapoğlu ile Fit Menü" adıyla sağlıklı bir menü hazırladı. Menüde vitamin değeri yüksek besinler ön plana çıkıyor.



Adım Adım Koşu'nun her ayın ilk cumartesi günü düzenlediği ve geleneksel hale gelen yarışı, bu ay 6 Aralık Cumartesi günü, saat 08.30'da koşulacak. Belgrad Ormanı Neşet Suyu Parkuru'nda gerçekleşecek olan yarışla ilgili ayrıntılı bilgi için [www.aakosu.org](http://www.aakosu.org) adresini ziyaret edebilirsiniz.

## ARTIK DAHA ÖZELLİKLI!

Giyilebilir teknoloji alanında öne çıkan aktivite ve uyku monitörü Misfit Shine, yenilenmiş haliyle 30'dan fazla uygulamaya entegre olabiliyor. Böylece spor, beslenme ve sağlıklı yaşam alanında onlarca farklı özelliği bir arada sunuyor, farklı ürünlere ve uygulamalara entegre edilebiliyor.



## Stres yok, Aikido var

Sağlığınıza yatırım yapmak, stresle mücadele etmek için 2015'te hayatınıza Aikido'yu katın. Aikimode Aiki Akademi'de 4 yaştan 60 yaşa kadar öğrenciler ders görebiliyor. Akademinin baş eğitmenliğini ise 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt yapıyor.

## TAZELENİN

2700 metrekarelik alanda faaliyet gösteren The Spa at Mandarin Oriental Bodrum'un "Yenilenme" programı, konuklarının daha zinde bir bedene ve dingin bir zihne kavuşmasına yardımcı oluyor. Aralık ayı sonuna dek devam eden üç günlük program kapsamlı bir sağlık ve kondisyon değerlendirmesiyle başlıyor.



## Bolluk ve bereket simgesi: Nar

Yeni yıla girmeye hazırladığımız günlere en yakışan renklerden biri de kırmızı... Kış meyvelerinin en özellerinden biri olan nar da bu rengin birçok tonunu içinde barındırıyor. Sağlığınız için antioksidan yüklü bu lezzetli meyveyi bolca tüketmeye özen gösterin. Evinizin bereketi için de yeni yıla girerken kapı eşliğinizde bir nar patlatmayı ihmal etmeyin...



31

## YENİ YILA ZİRVEDE GİRİN

Sıra dışı bir tatil deneyimi yaşamak ve yeni yılı karlar içinde kutlamak ister misiniz? Back-Up Travel'in alternatif yılbaşı turları arasında buzullarla çevrili Les Deux Alpes, üç vadinin ortasındaki Courchevel, mistik havasıyla büyüleyen La Plagne, Avrupa'nın en yüksek resort'u Tignes yer alıyor. Turlar hakkında ayrıntılı bilgiyi [www.backuptravel.com.tr](http://www.backuptravel.com.tr)

