

EL DECÁLOGO DE LA BRILLOTERAPIA PARA REVITALIZARSE ESTE VERANO EN LAS ISLAS CANARIAS

* **El excepcional clima del archipiélago es una de las diez razones que señala a las Islas Canarias como el mejor destino donde volver a brillar en vacaciones**
* **Ya sea en familia, en pareja o con amigos, las siete Islas ofrecen el mejor programa de ocio y turismo activo para desconectar del estrés**
* **Las propiedades del agua, la brisa atlántica y la perfecta combinación de sol y playa ayudan a revitalizar cuerpo y mente**

**Islas Canarias, 6 de junio de 2016 –** Por su privilegiada situación geográfica, las Islas Canarias tienen un poder de revitalización reconocido desde hace siglos por la acción de los excepcionales recursos naturales del archipiélago que fomentan el equilibrio entre cuerpo y mente. Ante la llegada de las vacaciones estivales, el archipiélago desvela su secreto mejor guardado con un **decálogo para volver a brillar y recuperar la energía** oxidada durante el invierno, permitiendo liberar adrenalina y desconectar del estrés.

1. **La eterna primavera.** Las beneficiosas condiciones meteorológicas de este enclave han llevado a considerar a las Islas Canarias como el lugar con “[El mejor clima del mundo](http://www.elmejorclimadelmundo.com/)”, gracias a sus suaves temperaturas durante todo el año que se sitúan en una media de 22 grados. Este clima es la excusa perfecta para ponerse a punto por dentro y por fuera en la playa, combinando el tiempo de relax con actividades de naturaleza y todos los deportes posibles al aire libre.
2. **Sol y vitamina D.** Las Islas Canarias disfrutan de más de 4.800 horas de luz al año, lo que conforma el destino de vacaciones para [volver a brillar](http://www.vuelveabrillar.com/) con más horas de luz de Europa. Entre sus muchos beneficios, la luz solar tiene un efecto positivo en los estados de ánimo y aumenta los niveles de vitamina D en el organismo, que a su vez ayuda a fijar el calcio en los huesos. Relajarse bajo el sol canario es una oportunidad no sólo para broncearse, sino que también ayuda a prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis u otras como la hipertensión y los dolores musculares.
3. **Energía todo el año.** El archipiélago es una emersión volcánica en medio del Atlántico que presenta un hábitat puro, enérgico y salvaje. Desde playas de arena negra o dorada y aguas cristalinas a bosques milenarios, vertiginosos acantilados, desiertos de dunas, parques naturales…, una auténtica erupción de emociones arrastrada con un fuerza natural incomparable que recarga la vitalidad y la [energía que te espera](http://www.holaislascanarias.com/la-energia-que-te-espera/).
4. **Baños de arena y agua salada.** La arena de la playa está impregnada de los beneficios del agua marina. Así, cubrirse el cuerpo con una capa de arena es un auténtico tratamiento de belleza y salud al aire libre. Los baños de arena calentada por el sol tienen un gran poder curativo contra el reumatismo, la artritis, las neuralgias y la obesidad. También es un excelente exfoliante natural y la mejor superficie para caminar y ejercitar pies, piernas y muslos. Además, bañarse en el mar mejora los problemas cutáneos como el acné, la dermatitis y las heridas y ayuda a eliminar toxinas. Las piscinas naturales de agua salada conforman otro de los [espacios mágicos](http://www.holaislascanarias.com/un-dia-de-playa-en-las-islas-canarias/) creados por la naturaleza para dar rienda suelta al descanso.
5. **Un spa al aire libre.** En el agua marina del océano Atlántico se encuentran 89 elementos que también están presentes en el organismo, además de vitaminas, microorganismos y una alta concentración de sodio. Las aguas termales con propiedades mineromedicinales ayudan a desintoxicar el cuerpo, activan la circulación y disminuyen el ritmo cardiaco. Además de estos recursos naturales, las islas cuentan con una [amplia oferta en centros wellness](http://www.holaislascanarias.com/un-spa-al-aire-libre/) con las últimas innovaciones en tratamientos y terapias que hace del archipiélago el destino ideal para combinar el máximo relax con unas inolvidables vacaciones en plena naturaleza.
6. **Tumbarse bajo las estrellas.** El archipiélago canario está considerado como uno de los mejores lugares del mundo para observar el espacio, gracias a los cielos más limpios y claros que se pueden encontrar en Europa y que están amparados por la Ley sobre la Protección de la Calidad Astronómica de los Observatorios. De hecho, en las Islas se encuentra el conjunto de observatorios de Astrofísica más importante del hemisferio norte, con gigantescos telescopios instalados a 2.400 metros sobre el nivel del mar. Existen rutas guiadas para visitantes por los mejores puntos del planeta para la observación del universo. Es un [destino con estrella](http://www.holaislascanarias.com/un-destino-con-estrella/).
7. **Senderos de verdad que parecen de mentira.** Su exuberante naturaleza, en parte de origen volcánico, [parece de otro mundo](http://www.holaislascanarias.com/senderos-de-verdad-que-parecen-de-mentira/). Caminar a través de la naturaleza de las Islas Canarias produce una sensación mágica e indescriptible que lleva a rincones de alto valor geológico que parecen inexplorados. Desde senderos a través de frondosos bosques de laurisilva a rutas que concluyen en un mar de dunas o un territorio de aspecto lunar, todos conducen a lo largo de espectaculares escenarios de aspecto selvático, serpenteantes dunas de arena fina o empinados riscos volcánicos. Muchos además discurren por Parques Nacionales y espacios declarados Bien Natural del Patrimonio Mundial de la UNESCO.
8. **Aire puro para renovarse por dentro y por fuera.** El mejor tratamiento para olvidar el estrés es dejarse acariciar por la brisa marina atlántica, que gracias a su elevada carga de sales minerales e iones negativos produce efectos desoxidantes y relajantes. Además, es muy beneficiosa para el sistema respiratorio y la piel, a la que nutre e hidrata en profundidad por la [pureza de los vientos alisios](http://www.holaislascanarias.com/el-mar-de-los-alisios/). Experimentar nuevas sensaciones y aprovechar la brisa marina para realizar actividades deportivas al aire libre aumenta la síntesis de endorfinas que ayuda a encontrar el equilibrio entre la mente y el cuerpo.

1. **Chill out día y noche.** En las Islas se viven días mágicos de noche y de día gracias a las suaves temperaturas que invitan a disfrutar de un refresco o una cena romántica en una terraza bajo un cielo repleto de estrellas en un escenario en el que la diversión está garantizada. Existe una [amplia oferta en locales de ocio nocturno](http://www.holaislascanarias.com/chill-out-todo-el-ano/) para compartir momentos inolvidables.
2. **Sabores con denominación de origen.** A través de la gastronomía canaria se puede “saborear” el archipiélago gracias a una [cocina repleta de contrastes](http://www.holaislascanarias.com/sabores-con-denominacion-de-origen/), con platos bien condimentados e ingredientes frescos y saludables, fruto de un clima templado y de una tierra volcánica que proporciona a sus platos un sabor especial. En la cocina canaria tienen gran presencia las “papas”, servidas “arrugadas” con mojo picón. Precisamente el sabor de las Islas también tiene gusto a pescado, gracias a la gran variedad de género que habita es sus costas, como la vieja, el mero o el cherne. Los plátanos canarios son otro gran embajador internacional de la materia prima de las Islas, una de las frutas más completas que existen. Quesos y vinos con denominación de origen ponen el broche a los paladares más exigentes.

**Acerca de Islas Canarias**

Islas Canarias es el lugar con [el mejor clima del mundo](http://www.elmejorclimadelmundo.com/) para disfrutar de unas vacaciones excepcionales en cualquier época del año. Siete islas diferentes y únicas, ideales para desconectar de la rutina, recargar pilas y regresar a casa con cuerpo y mente renovados. Sus [playas](http://www.turismodecanarias.com/islas-canarias-espana/viajes-de-vacaciones/las-mejores-playas/index.html), su [naturaleza volcánica](http://www.turismodecanarias.com/islas-canarias-espana/guia-turista/volcanico-volcanes/index.html), su animado y hospitalario estilo de vida y la posibilidad de escoger entre todo tipo de actividades al aire libre, además de una variada oferta alojativa y de ocio de calidad, hacen que la mayoría de sus visitantes repitan más de una vez.

**Acerca de Promotur Turismo de Canarias**

Promotur Turismo de Canarias, entidad dependiente de la Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, es responsable de la promoción de la marca turística Islas Canarias. Creada en 2005, el principal objetivo de esta sociedad pública es el estudio, difusión y comercialización de la gran oferta turística que ofrece el archipiélago canario en conjunción con el resto de instituciones de las islas vinculadas al sector turístico.

**Contacto Prensa:**

Porter Novelli: **Brezo Rodríguez / Alberto Tapia**

91 702 7300

[brezo.rodriguez@porternovelli.es](mailto:brezo.rodriguez@porternovelli.es) / [alberto.tapia@porternovelli.es](mailto:alberto.tapia@porternovelli.es)

[@PN\_Turismo](https://twitter.com/PN_Turismo)

**¡Sigue a Islas Canarias en las redes sociales!**

**Islas Canarias** –[www.holaislascanarias.com](http://www.holaislascanarias.com)

[](https://twitter.com/canarias_es)[](https://www.facebook.com/canarias.es)