

DR. CAMPOS
BIENVIVIR
 MAGAZINE



Syndeo
Hydrafacial

Charytin
BELEZA

DR. AIGNER:
QUINTOTERAPIA
DEL FUTURO

No solo son playas, tiendas y festivales en Florida también hay un mundo verde, exuberante donde flora y fauna están sumergidas en bellos parques naturales, dese un paseo y una merienda sentada entre la naturaleza primaveral.

Con temperaturas que empiezan a subir sin llegar a ser demasiado elevadas, pocos días de lluvia y una humedad que se mantiene estable con un clima cálido es el tiempo perfecto para conocer las reservas naturales de este estado y adentrarse en una vegetación al aire libre sea en bicicleta, tratando, un paseo en canoa, kayak o botes dirigidos, nadar, observar la vida silvestre y acompañar, o simplemente caminando acompañándolo con un picnic rico y saludable.

Algunos de los lugares naturales de Miami donde la naturaleza es la estrella con una vegetación y una vida animal que atrapa que le hará vivir nuevas experiencias:

Parque Nacional de los Everglades: conocido como el río de hierba es el desierto subtropical más grande de los EE.UU., Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y Reserva Internacional de la Biosfera, un gran parque de humedales. Bosques de manglares, pantanos, hamacas de madera tropical, ríos de agua dulce cientos de especies de aves, peces, animales y plantas; destacan los famosos caimanes de Florida, manatíes, serpientes, tortugas, garzas blancas y flamencos. El hidrolizador es un medio de transporte por excelencia de este parque, que permite a los visitantes deslizarse sobre el río de hierba en un barco impulsado por un enorme ventilador.

Reserva Nacional Big Cypress: un conjunto de ríos, bahías y arroyos excelentes para explorar en kayak y en temporada de primavera mejor, conocido como la temporada de remo y es cuando hay menos insectos.

Abrazada entre pantanos de agua dulce cuentan con una abundante vida silvestre incluida la pantera de Florida (casi imposible de ver) murciélagos, ardillas zorro, ciervos, gatos monteses, pavos salvajes y bellas orquídeas nativas. Designado como Reserva Internacional de Cielo Oscuro, se puede presenciar la maravilla de la vía láctea y un sinnúmero de estrellas titilantes sin un telescopio, a simple vista.

Jardín Botánico Tropical Fairchild: es el único lugar en los Estados Unidos donde las plantas tropicales que crecen al aire libre durante todo el año. 83 acres de exuberantes, coloridos jardines y selvas tropicales, de hábitat costero, colecciones de orquídeas y árboles en flor, plantas exóticas y mariposas, sin dejar a un lado los paseos matutinos de observación de aves en este gran oasis.

Parque Estatal del Río Oleta: es el parque urbano más grande de Florida y uno de los destinos más populares de Miami para ciclistas de montaña. Remar en sus aguas olivádras que solo está a 30 minutos de la bulliciosa ciudad, remanso de vida silvestre natural. Camine por manglares, árboles de gumbalimba y coloridas flores silvestres, observe los grandes garzas azules, pelicanos, aves zancudas y gaviotas pescadoras.

Parque Matheson Hammock: tiene una piscina de atolón hecha por el hombre, que se descarga naturalmente con la acción de las mareas de la Bahía de Biscayne, bordeado por un gran pabellón de picnic de roca coralina y pabellones más pequeños con parrillas de carbón, más mesas de picnic y muchos bancos. Lleno de senderos naturales y de bicicletas. Observe aves raras como el papamoscas de vientre azufre, la reinita gris de garganta negra y la reinita de Townsend.

Parque Amelia Earhart: rodeado de medio ambiente para caminatas, ciclismo de montaña, un enorme parque para perros, canchas de voleibol de arena, un zoológico, casas en los árboles y una gran cantidad de actividades acuáticas dentro del Miami Water sports Complex, uno de los parques de waterboard por cable más grandes del país, la combinación perfecta entre recreación y deportes al aire libre.

...y más parques
 Los manantiales de Ginnie Springs una de las pozas para nadar más claras del estado, los Jardines Japoneses para admirar los cerezos en flor de colores brillantes, el Parque Nacional de Ocala, donde puede atravesar el bosque de matorrales más grande del mundo; el Butterfly World en Coconut Creek rodeado de mariposas y pájaros volando a su alrededor y el Parque North Shore Open Space para llevar también a la mascota. El Zoológico de Miami, los parques de Greynoldi, Snyder y Tree Tops, también el David T. Kennedy Tropical, Peacock A. D. Barnes, entre otros.

Picnic con olor a césped

Después del ejercicio en los parques entre diversiones, deportes y caminatas llega la hora de la merienda en la cual nunca puede faltar la pieza imprescindible, el mantel, punto focal de cualquier picnic. Luego la clásica cesta o hasta la canasta que tienen todo el kit incorporado, o una mochila y si no quiere complicarse mucho use platos, vasos y cubiertos desechables, teniendo en cuenta llevar bolsas de basura para dejar todo tal como lo encontró. No pueden faltar las ensaladas de arroz o quinoa, de patata con verduras y atún o de espinacas, queso de cabra y manzana. Tortillas y quesitos, salsa como el guacamole, snacks dejando a un lado las papas fritas, mucha fruta y yogur. El agua, limonada casera o zumos de fruta naturales mantendrán hidratados a la familia y amigos. Disfruta de la primavera sus colores en una Miami llena de mucho verde, deportes y caminatas...



PICNIC
VERDE EN
MIAMI



JOSÉ LUIS VENEGAS
 @jlv_venegas

