

# CLARA

CHOCOLATE,  
PAN, JAMÓN...

**ADELGAZA  
COMIENDO LO  
QUE TE GUSTA**

**NUEVAS  
ARMAS  
CONTRA  
EL CÁNCER**

**AHORRA  
1.500€  
AL AÑO  
EN EL SÚPER**

**30  
SÚPER  
ALIMENTOS  
QUE ALARGAN  
LA VIDA**

**ADIÓS A LAS  
CARTUCHERAS  
LO MÁS EFECTIVO  
CONTRA LA GRASA**

**10 AÑOS  
MÁS JOVEN**  
*en un mes*



0.0271  
Nº271 - 2,50€  
Exc. Canarias 2,65€

## 6 TRUCOS DE ORO CONTRA LA GRASA LOCALIZADA

### Practica ejercicio físico ▶

A ser posible con buenas dosis de tonificación (sentadillas, abdominales...). El entrenamiento muscular evita que se acumule grasa en zonas conflictivas, como las caderas. Puedes potenciar el efecto con unos leggings reductores.



### ◀ Sube escaleras

Al subir escalones se activa el corazón y, por tanto, la circulación, algo fundamental para combatir la piel de naranja. Bajarlas no es tan beneficioso, ya que este gesto genera un impacto innecesario sobre nuestras articulaciones.

### Hidrátate ▶

Pero hazlo principalmente con agua o zumos naturales. El consumo de bebidas con alcohol o muy azucaradas predispone a un mayor consumo de calorías, que acaban almacenándose donde menos nos interesa.



### ◀ Usa un anticelulítico

¡Por la mañana y por la noche! Aplícalo en las piernas con un movimiento de presión ascendente constante y usando ambas manos. En el abdomen, el masaje se debe hacer mediante círculos en la dirección de las agujas del reloj.

### Automasajéate ▶

Hazlo a diario. Mejor si es con los puños en las zonas conflictivas o con la ayuda de un masajeador anticelulítico con relieves de goma. Actuará incrementando la circulación y drenando de paso el exceso de líquidos.



### ◀ Toma café (sin pasarte)

En dosis razonables, es decir, hasta un máximo de tres tazas al día, el café puede actuar como un buen drenante. Pero en cambio el exceso de cafeína puede provocar deshidratación.

**Chuches y sofá = celulitis.** Helados, golosinas, snacks industriales y la mayoría de la comida procesada y refinada favorecen la celulitis y la acumulación de grasa que va a las caderas. "Esto se agrava cuando se lleva una vida sedentaria, por no hablar de los cambios hormonales o la deshidratación de la piel", asegura el quiropráctico y experto en nutrición Ata Pouramini.

*Di adiós al estrés. Provoca alteraciones hormonales que se convierten en grasa*

Con el asesoramiento de: Isabel Lostao ([esteticalostao.com](http://esteticalostao.com)), Inmaculada Canterla ([cosmeceuticalcenter.com](http://cosmeceuticalcenter.com)), Ata Pouramini ([quiropacticvalencia.es](http://quiropacticvalencia.es)) y Danixa Montero ([serendipia-spa.com](http://serendipia-spa.com))

## CLARA ELIGE

**1 Masajeador anticelulítico.** El cepillo corporal para masaje en seco, de **The Body Shop**, exfolia suavemente y estimula la circulación. 12€.

**2 Para adiposidades resistentes.** Cellu Destock Serum Flash, de **Vichy**, con cafeína pura 6%, actúa sobre la grasa rebelde. 125 ml, 32€.

**3 Nutricosmético.** CaptoRedux, de **Forté Pharma**, ayuda a prevenir el sobrepeso, disminuyendo la absorción de

grasas de los alimentos. 60 comprimidos, 30,25€.

**4 Cosmética textil.** La coenzima Q10 microencapsulada en los Leggings Q10 plus, de **Nivea**, se libera con el movimiento, con un efecto remodelador. Tallas S-M y L-X, 24,90€.



Por Mamen Infante