

COSMÉTICA AVANZADA ■ TRATAMIENTOS ■ MEDICINA ESTÉTICA

ULTIMATE

B BEAUTY

CAMBIA DE NARIZ...
...SIN PASAR POR QUIROFANO

¡GANA!
TRATAMIENTOS,
COSMÉTICOS,
ETC...

ABDOMEN LISO
CONOCE LA MINI-
ABDOMINOPLASTIA

A los
**20, 30,
40, 50...**

¡¡¡ Perfecta!!!
(Y TODAS LAS CLAVES PARA CONSEGUIRLO)

**LAS CREMAS
QUE NECESITAS
(DE VERDAD)**

**ADELGAZA CON
PROTEINAS
FUNCIONAN
PERO TIENEN
SUS REGLAS**

57000
NÚMERO 45
9410150280514
8 4 733022 501047
GLOBUS
CARMARINAS Y
AEROPUERTOS 4,65€
PORTUGAL
CONT. 6,30€

LA COSMÉTICA SEGUIRÁ AYUDÁNDOTE Y MUCHO. PERO LOS TRATAMIENTOS DE MEDICINA ESTÉTICA PASARÁN A FORMAR PARTE DE TU CALENDARIO DE BELLEZA HABITUAL. DE ELLOS DEPENDERÁ QUE LLEGUES ESPLÉNDIDA A LOS 50. EL RETO ES LUCIR UN ROSTRO Y UN CUERPO ARMÓNICOS, NATURALES, SIN ESTRIDENCIAS.

TUS ALIADOS

EL TRATAMIENTO

Es el momento de estudiar la posibilidad de un relleno facial ligero. Son reabsorbibles y biocompatibles.

1. Erelle, relleno facial EN CLÍNICA RIBÉ. 475 €.

Relleno inyectable con efecto antiedad basado en la carboximetilcelulosa. Corrige arrugas faciales con efecto inmediato y duradero. No causa fibrosis, ni edemas. Compuesto aproximadamente por un 98 por ciento de agua, es un producto innovador dentro de las herramientas médicas usadas para el aumento de tejidos blandos.

En qué consiste. Son leves infiltraciones que, además de rellenar arrugas faciales, también moldean las mejillas, pómulos, barbilla, arco mandibular y la hipotrofia secundaria. Es totalmente reabsorbible. Indicado para tratar arrugas leves, moderadas, para dar volumen a los pómulos y mejillas o tratar la zona periocular y los labios. El resultado, muy natural, se mantiene de 6 meses a 1 año dependiendo de la zona.

Dónde: Institut Dra. Natalia Ribé, Barcelona.
Tel. 93 272 42 28. www.institutnataliaribe.com



SÉRUM BUSTE GALBANT, DE MARIA GALLAND. 45 €.

Un sérum tensor para el busto y el escote con proteínas de soja que reafirma la piel hasta las capas más profundas. **Lo mejor:** además aporta una hidratación inmediata de larga duración y tiene un efecto lifting inmediato que minimiza las pequeñas arruguitas del escote.

CRÈME/ MASQUE HYDRATANT RÉCUPÉRATION NUIT COURTE, DE GIVENCHY. 61,50 €.

Este tratamiento "concentrado de sueño" de nueva generación es a la vez crema de tratamiento y mascarilla de noche. El rostro aparece descansado.

Lo mejor: si le sumas ocho horas de sueño, optimizarás resultados.



PLAN ANTI-CELULITIS

1. EL PLÁTANO, UN GRAN ALIADO: al ser muy rico en potasio, mejora la circulación sanguínea. Otros alimentos ricos en este mineral son aguacate, coliflor, espinacas y zanahorias.

2. TRES VASOS DE AGUA EN AYUNAS: nada más levantarte, cepíllate los dientes para eliminar la placa bacteriana creada durante la noche y después, bebe de dos a tres vasos de agua. Mejorarás el funcionamiento del sistema digestivo.

3. SUBE ESCALERAS, PERO NO LAS BAJES: al subir las escaleras a pie activas el corazón y la circulación, ¡y combates la piel de naranja! Sin embargo, es mejor sólo subirlas, y no tanto bajarlas, ya que este gesto genera un impacto innecesario sobre las articulaciones que puede acabar en lesiones. Si las subes de puntillas,

además, se convierte en un buen ejercicio reafirmante de glúteos.

4. ALÉJATE DE LA CALEFACCIÓN: las fuentes de calor intensas cerca del cuerpo, especialmente de las piernas, empeoran la circulación al dilatar los capilares. No te pongas cerca.

5. ¡NO ME PASES LA SAL! es importante moderar el consumo de sal ya que favorece la retención de líquidos. Ojo también con los alimentos en conserva y/o precocinados: contienen muchísimo sodio.

6. EVITA LOS PANTALONES SKINNY: las prendas demasiado ceñidas dificultan la circulación sanguínea y entorpecen el retorno venoso y el drenaje linfático.

7. CONOCE LA RUTA DE LAS CREMAS ANTICELULÍTICAS: por la mañana y por la noche, aplícalas con un masaje. Debe ser

siempre en dirección al corazón, de los tobillos hacia el abdomen. En las piernas, basta con trazar círculos con ambas manos e ir subiéndolas con un movimiento de presión ascendente constante. En el abdomen, el masaje se debe hacer mediante círculos concéntricos.

8. ¿AÚN NO TIENES UN GUAANTE DE LUFAS?: cepillar a diario la piel en cada ducha, de forma suave pero constante, contribuye a eliminar células muertas, mejora la circulación y ayuda a que los productos cosméticos penetren mejor.

9. CAFÉ: NO MÁS DE TRES: tomado en dosis moderadas ayuda a drenar pero, en cambio, el exceso de cafeína puede provocar deshidratación.

+ INFO Estética Lostao, en Zaragoza. Tel. 976 21 80 00. www.esteticalostao.com