

WOMAN

madam
GARO
Z
GRUPO ZEN

Nº 284 mayo 2016
3 € Canarias 3,15 €
woman.es

TOP HOLLYWOOD

Amanda
SEYFRIED

Jared
LETO

& una lección de
elegancia con

Sofia
COPPOLA

SE ACERCA
EL VERAN

CLAVES
PARA LUCI
PIERNAS

LANZAROTI

El paraíso
chic & cheap
a tres horas

215

accesorios
con mucho estilo

Mezcla & Gana

CÓMO COMBINAR TONOS PASTEL, RAYAS,
ESTAMPADO ÉTNICO, FLORES..

EN PORTADA
Caroline
Winberg



8 420565 038009

La electroestimulación ¿FUNCIONA?

Conocida antaño como gimnasia pasiva –corrientes eléctricas que contraen los músculos y se realizan sobre una camilla en los centros de estética– y asociada hoy al archifamoso chaleco que suma a lo anterior tu propio ejercicio, lo que acelera resultados, la principal propiedad de la electroestimulación es aportar firmeza a los tejidos. Paula Echevarría y Blanca Suárez han remodelado glúteos y caderas gracias a esto, como ellas mismas reconocen. «Es evidente que funciona mejor en músculos pequeños. En rodillas y brazos los resultados son bastante rápidos. Compacta las caderas y con constancia, eleva glúteos», asegura su entrenador, Juanjo Rodríguez.

NUEVA APARATOLOGÍA BUENAS DIRECCIONES

Venus Legacy + firmeza, menos celulitis. Combina 4 tecnologías –radiofrecuencia multipolar, campos electromagnéticos, succión y retroalimentación termal– simultáneamente para crear colágeno, regenerar la piel, drenar y mejorar la circulación. Para qué: Una acción global que ayuda a reafirmar y combatir la apariencia de la celulitis. Precio: A partir de 60 €/sesión (se necesitan de 8 a 10). En Centro Perfectia (tel. 914 495 528).

Nuevo LPG, rodillo quemagrasa. Un clásico que se renueva en su 30 aniversario con un nuevo cabezal (ergodrive) equipado con rodillos mecanizados, que drena y estimula la liberación de grasa. Para qué: Ayuda a perder volumen, alisa

los tejidos y mejora la apariencia de celulitis. Precio: 80 €/sesión. Son necesarias entre 10 y 12. Dónde: Carmen Navarro (tel. 914 460 632).

Maximus, remodelación corporal Combinación de radiofrecuencia y activación muscular dinámica que actúa a 3 niveles: dermis, grasa y capas musculares. La radiofrecuencia calienta y licúa el tejido adiposo, mientras la activación favorece el drenaje linfático. El protocolo finaliza con presoterapia para facilitar la eliminación de las grasas movilizadas. Para qué: Reduce el contorno corporal, mejora el aspecto de la piel gracias a una triple acción drenante, detox y de mejora de la circulación sanguínea. Precio: 160 €. Dónde: Oxigen (tel. 932 007 333).



Para potenciar el efecto de los activos cosméticos, aplícalos con pequeñas presiones en sentido ascendente.

Realiza masajes ascendentes con agua fría, evita los tacones excesivos y descansa con los pies en alto.

TRUCOS SENCILLOS

Para un cambio de hábitos

- * **Tres vasos de agua en ayunas.** «Nada más levantarte, cepíllate los dientes para eliminar la placa bacteriana y bebe dos o tres vasos de agua. Un gesto sencillo que mejora el sistema digestivo», dice Ana Lostao, de Estética Lostao.
- * **El potasio, gran aliado.** «Presente en plátanos, aguacate, coliflor, espinacas y zanahorias, este mineral mejora la circulación sanguínea.»
- * **Subir escaleras, pero no bajarlas.** «Es el ejercicio ideal para activar el corazón, la circulación y disminuir la piel de naranja. Sin embargo, al bajarlas se produce un impacto innecesario para las articulaciones.»
- * **Evita sal, azúcar, alimentación industrial...** «Modera su consumo para evitar la retención de líquidos, ¡y cuidado con la sal oculta! Muchos alimentos precocinados o en conserva contienen mucho sodio.»
- * **El café, no más de tres.** «Tomado en dosis moderadas ayuda a drenar, en cambio, un consumo excesivo produce deshidratación.»
- * **Cambio de temperatura.** «Por la noche, alterna chorros de agua caliente con agua fría para descongestionar y favorecer el retorno venoso.»