

COSMOPOLITAN

MAYO 2017 N° 320 3,50€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 3,65€ SIN IVA

LO HEMOS PROBADO

LAS POSTURAS
DE '50 SOMBRAS'
A EXAMEN

EN QUÉ INVERTIR ANTES DE LOS 30

**¡QUIERO
ESE PELO!**
Los trucos de
Jennifer Aniston

SOS
¿POR QUÉ
ME DEJAN
TODOS MIS
NOVIOS?

Taylor Hill

ASÍ ES LA TOP
CON OCHO
MILLONES DE
FOLLOWERS

Happy looks

MEZCLA
COLORES
INSPIRACIÓN
TROPICAL Y
BLING BLING

DALE AL *whisking*

CÓCTELES
BEAUTY
PARA TENER
BUENA CARA
(y sin resaca)



1 semana antes

15 días antes

Cuida tu pecho

Firme, tersa y bonita. Así es la *delantera* que querrás lucir este verano. Si la gravedad ha hecho efecto en tu escote y te notas la piel sin vida, puedes conseguir un reseteo en sólo una hora con tratamientos como el *tensor de senos*. Comienza realizándote una limpieza y un *peeling* a base de azúcar y alfa-hidroxiácidos. Después, una sesión de radiofrecuencia, masaje y cosmética. Y, por último, una mascarilla tensora de alginatos (a base de algas). **Precio:** 95 €. **Dónde:** Estética Lostao, Zaragoza. (www.esteticalostao.com).

Ojo a la retaguardia

A estas alturas, ya con menos volumen, conviene que te concentres en zonas específicas. Si quieres lucir un trasero redondo y tonificado como los que inundan las cuentas más *fit* de Instagram, puedes probar con el patinaje, aunque en realidad nada hace competencia a las *barbell row* (las barras de gimnasia olímpica adaptadas a tu peso). Utilízalas combinadas con sentadillas y aumentarás tu masa muscular en los glúteos en sólo unas semanas. **Precio:** 53 €/mes. **Dónde:** olympiaspafitness.com.

Truco COSMO

Coloca una foto de tu mejor momento (corporal) en un lugar visible para motivarte a seguir con tu programa. ¡Ya queda menos!

Brazos

¿Te imaginas unos brazos afinados en sólo una sesión? El protocolo que lo hace posible se llama *My Silhouette CT* e incorpora dos tecnologías: ultrasonidos térmicos de alta frecuencia y radiofrecuencia profunda, ambos capaces de alcanzar en un segundo una temperatura de 56 °C que destruye la grasa mientras mejora la elasticidad de la piel. Lo mejor es que se notan resultados desde la primera sesión de una hora.

Precio: desde 800 €. **Dónde:** Clínica Tufet (www.clinicatufet.com).

¡Salta!

«A una semana vista del destape, la mejor opción para trabajar tus pectorales y tus músculos de la espalda en tu propia casa se llama *burpee*», explican desde la comunidad deportiva Freeletics. Colócate de pie, con los pies situados a la misma anchura que los hombros, flexiona las rodillas y tumbate boca abajo, para hacer

una flexión apoyándote en las palmas de las manos hasta tocar el suelo con el pecho. Luego, ponte en cuclillas, y salta en vertical con los brazos y manos estirados hacia el cielo para caer de pie, en la posición inicial y con las rodillas algo flexionadas. Lo ideal es realizar tres series de 20, 10 y 5 repeticiones a diario.

Truco COSMO

En esta última fase de la operación puesta a punto, comienza el día como los ingleses, desayunando *porridge* (la típica papilla de copos de avena y leche –también puede ser vegetal–), que podrás personalizar con frutas y frutos secos. Es tan saciante que no tendrás hambre durante toda la mañana. ¡Prometido!

AYUDA CONTRA EL MICHELÍN

Utiliza toda la artillería a tu alcance para ganar la batalla a las acumulaciones de grasa.

1. Quemacalorías 'TurboSlim Fitness', **Forté Pharma** (29,75 €/15 ud.).
2. Antigrasas 'Slimming Booster', **Oenobiol** (49,95 €/90 ud.).
3. Reductor de calorías del azúcar 'Sugar Slim', **Prisma Natural** (39,95 €/60 ud.).



1 día antes

A por el bronce

Consigue una piel de anuncio, satinada y luminosa, con un *peeling* corporal para que brille el esfuerzo de estas semanas. La triple acción de *Summer-Detox* (enzimática, química y mecánica) purifica tu epidermis, la libera de toxinas y la prepara para recibir al sol y conseguir un moreno saludable, sin manchas, y que te dure por lo menos hasta septiembre. Sus activos (bromelina, papaína, extracto de bambú y arcilla blanca) pueden sonarte extraños, pero funcionan. **Precio:** 55 €. **Dónde:** Cosmeceutical Center, Sevilla. (cosmeceuticalcenter.com).

Cenas

La víspera del día del estreno playero necesitas recurrir a algunos trucos para estar a tope a la mañana siguiente, como hacer una cena frugal y lo más temprano posible que incluya un diurético (alcachofas, espárragos o piña) y un yogur para facilitar un descanso reparador (cuanto mayor es la calidad del sueño, mejor se recuperan los músculos). Al levantarte, date un automasaje en la ducha. Es decir, en lugar de frotar el gel, masajéalo desde los pies hasta el cuello.

Truco COSMO

Recurre al Photoshop... al de bote, claro. Es decir, a *Pretty Peaushun Skin Tight Body*, una loción que proporciona color a la piel –ya se sabe que cuando estás morena pareces más delgada– y además disimula las venitas, las estrías, la celulitis... Eso sí, cuando llegues a la playa es mejor que te quedes tumbada en la arena, porque este producto no es *waterproof* y corres el riesgo de que descubran tu trampantojo. **Precio:** 49 €. **Dónde:** ikonsgallery.com.