

Nº 107

# Belleza mia

**TACTO  
DE SEDA**  
SUBLIMA  
TU PIEL:  
ACEITES PARA  
EL ROSTRO

## Cuerpo divino

Moldear, estilizar, reafirmar...  
¡Esto sí funciona!

## EN FORMA

ADELGAZA MÁS Y MEJOR  
CON LAS 4 DIETAS ESTRELLA  
¿QUIERES SER LA NUEVA  
'SPORT GIRL'?

## Resetea TU MENTE

Escápate, date un  
capricho, apúntate al  
'chaleco mágico'...

# EL NUEVO SEXY

Códigos de color \* Corto pixie,  
largo wild o medio surfero...  
¡Decídetes! \* Moda 80. Así se lleva



culos abdominales para proporcionar una pared abdominal firme. Son necesarias 6-7 horas de recuperación antes de abandonar la clínica. **Precio: a partir de 2.000 euros.**

## Un año más... **celulitis**

Es lo más nuevo en terapias combinadas, y viene de la mano de Alidya®: una solución inyectable que se infiltra en el tejido adiposo y permite tratar y prevenir la aparición de la celulitis, con resultados satisfactorios para los pacientes. Se trata de un tratamiento desarrollado por el dr. Motolese, creador también de Aqualyx®, diseñado para mejorar la oxigenación de los tejidos, neutralizar las sustancias tóxicas del tejido graso y provocar una serie de cambios a nivel extracelular que permiten normalizar la función fisiológica de los adipocitos (célula donde se almacena la grasa). Alidya® es una mesoterapia eficaz y segura, que puede ser combinada con otros procedimientos estéticos destinados al mismo fin, como son la Endermologie, la Carboxiterapia, la Radiofrecuencia, la Cavitación, etc. La **dra. Elizabeth García Bonome** es pionera en la utilización de este novedoso y revolucionario producto. El protocolo establece para unos buenos resultados alrededor de 7 a 12 sesiones, dependiendo de la fase evolutiva de la celulitis, que se realizan 1 vez por semana; en apenas 30 minutos y sin dolor, se infiltra el producto en la zona a tratar. A continuación, o en días posteriores, se aplica la tecnología no invasiva que mejor se adapte a cada paciente, facilitando la rotura del adipocito y optimizando los resultados. **Precio: 60 euros por sesión.**

## ¡Métetelo en la **cabeza!**

**Isabel Lostao**, directora del centro Estética Lostao, propone 10 trucos infalibles para completar los tratamientos de cabina: **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, bebe de dos a tres vasos de agua. Este gesto tan sencillo mejora notablemente el funcionamiento digestivo. **3. El automasaje linfático** es una buena opción para hacer que la sangre corra por tus venas. **4. Subir escaleras, pero no bajarlas.** Al subir las escaleras a pie activamos el corazón y la circulación; sin embargo, es mejor sólo subir las y no tanto bajarlas, ya que este gesto genera un impacto innecesario sobre las articulaciones. **5. Aléjate de la calefacción.** Las fuentes de calor intensas cerca del cuerpo empeoran la circulación al dilatar los capilares. **6. ¡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. **7. Evita los pantalones skinny.** Las prendas demasiado ceñidas entorpecen el retorno venoso y el drenaje linfático. **8. 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 ir masajeando con un movimiento de presión ascendente. En el abdomen, el masaje se debe hacer mediante círculos concéntricos. **9. ¿Aún no tienes un guante de lufa?** Cepillar a diario la piel en cada ducha contribuye a eliminar las células muertas, mejora la circulación y ayuda a que los productos cosméticos penetren mejor. **10. Café, no más de tres.** Tomado en dosis moderadas -hasta tres tazas al día-, el café ayuda a drenar, pero el exceso de cafeína puede provocar deshidratación. ■



## **BRAZOS FIRMES**

La flacidez en la cara interna de los brazos no es fácil de solucionar. La **dra. Elvira Ródenas**, desde **Slow Life House**, propone una nueva tecnología: **Exilis**, plataforma que combina ondas ultrasónicas y radiofrecuencia monopolar. La actuación simultánea de las ondas ultrasónicas y de la radiofrecuencia llega a niveles profundos y da lugar a un proceso de producción de colágeno y elastina en la dermis capaz de reafirmar y repulpar el tejido. **Precio: 200 euros por sesión.**

## **S.O.S.: COMPLEMENTOS QUE AYUDAN**

Los complementos adelgazantes son la mejor ayuda para cualquier dieta y tratamiento de belleza. Los resultados son más rápidos y la forma de perder kilos más sana. ¡Estos son los mejores!



### **SOBREPESO SEVERO**

**Pesoredux**, de **Forté Pharma**, está formulado para personas que necesitan adelgazar más de 10 kilos. **44,90 € (56 cápsulas).**



### **CONTROL DE KILOS**

**Lipo 9actions**, de **Arkopharma**, es el nuevo complemento alimenticio que ayuda a controlar el peso y el apetito. **19,90 € (14 sobres).**



### **PERDER PESO EN TIEMPO RÉCORD**

**Figura Top**, de **Vive+** en formato unacadose, ayuda a perder esos kilos de forma rápida. ¡Lo hemos probado! **6,50 €, aprox. (12 viales).**