

1,20€ Nº 1.441
DEL 21 AL 27 DE MAYO

mia

CANARIAS 1,30 EUR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

Belleza

¿Quieres un culo 10?

lo último para realzar, tonificar y reafirmar

7 PIZZAS BARATAS Y ORIGINALES para sorprender

Moda Flores a precios light

Así se llevan a cualquier edad y a cualquier hora

Calidad de vida

ADIOS *¡POR FIN!* AL DOLOR DE CABEZA

en exclusiva:
LA DIETA ANTIMIGRAÑA
que sí funciona
(elaborada por uno de los mejores especialistas de España)

¿Cómo ahorras más?

FACTURAS Y BILLETES 'ONLINE' O EN PAPEL

¿TE MERECE UN ASCENSO?
Claves para conseguirlo

Puedes rejuvenecer tu pelo

MALÚ,
la cantante de moda

Salud

5 dudas sobre la limpieza de colon

EL TRATAMIENTO DE SALUD DEL QUE TODOS HABLAN



Voluminoso, pequeño, plano... Sea cual sea tu tipo de retaguardia, ya no hay excusa para no ponerla firme. **Actúa donde lo necesitas.** Te contamos todo lo que funciona (tratamientos, dieta, cuidados...).

por SONIA CORONEL

¿QUIERES UN CULO 10?

1. VOLUPTUOSO

¿Quién no suspira por un trasero *made in Brasil*?

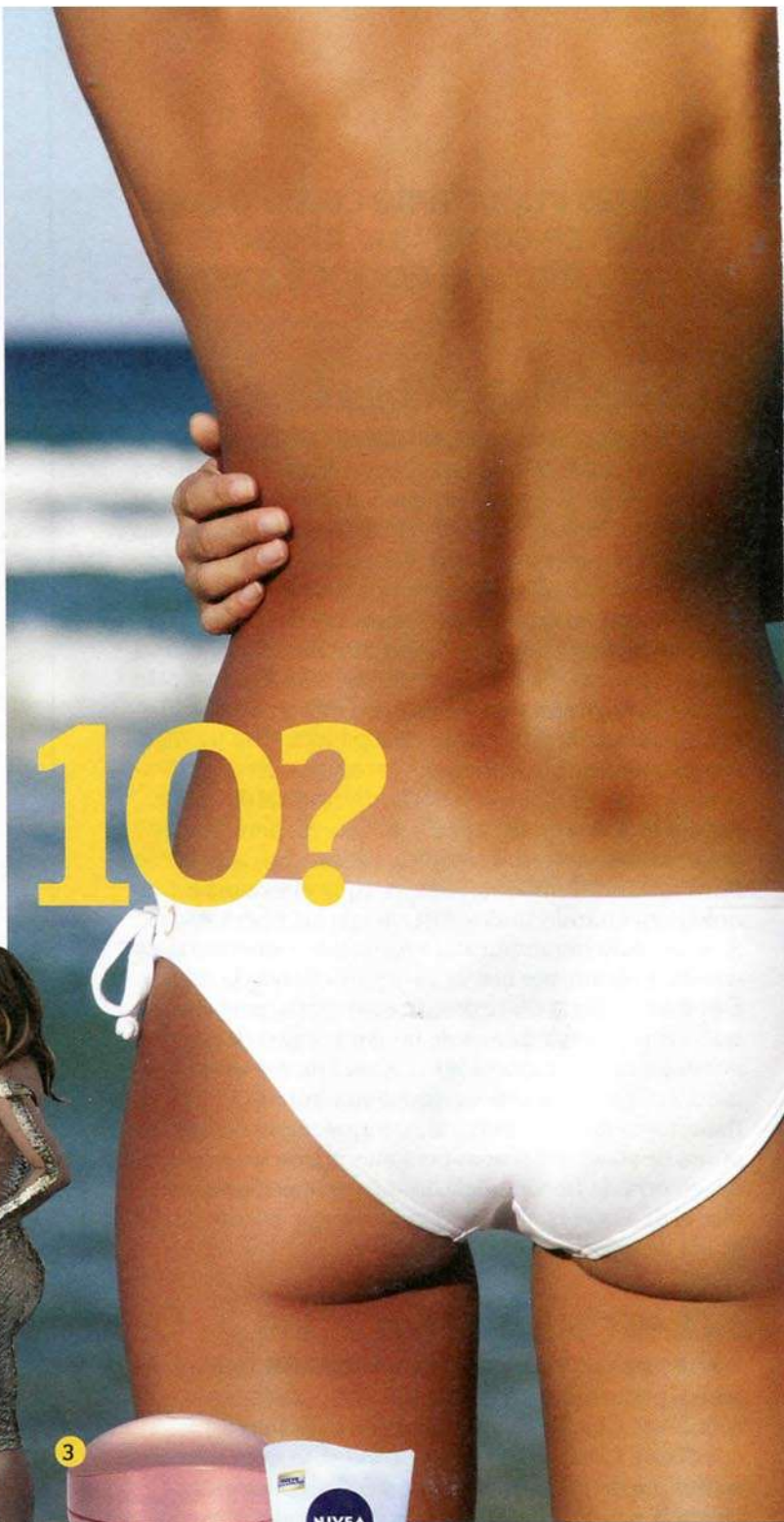
Torneado, respingón y redondeado (fíjate en la silueta de J Lo, a la derecha). Si ya lo tienes, enhorabuena, y si te mueres por él, lo puedes conseguir. Los glúteos son una zona razonablemente fácil de moldear; pero, cuidado, no te excedas. "Busca una proporción armónica entre el tamaño de los glúteos y el de las mamas", dice la doctora Mirta Herrero (esteticherrero.com).

Puntos débiles. "Tienen a acumular grasa y celulitis por razones genéticas y hormonales, pero en la mayoría de los casos no es necesario mejorar su volumen, porque van asociados a un cuerpo atlético", explica la doctora Herrero.

Buenos aliados. Selecciona fórmulas cosméticas ultraconcentradas dotadas de activos reductores y reafirmantes, que son capaces de corregir el aspecto acolchado de las nalgas.

Plan de ataque. Este tipo de glúteos necesita un completo programa de remodelación. ¿El más efectivo? Cyclone. "Este reúne en una misma máquina y en una sesión las técnicas más punteras antigrasas", explica la experta Isabel Lostao (esteticalostao.com). 180 € la sesión.

Jennifer Lopez



1. CLARINS Lift Minceur Anti-Capitons Serum Flash (32 €)
 2. VICHY Cellu Destock Serum Flash (32 €)
 3. SHISEIDO Advanced Body Creator (76 €)
 4. ELANCYL Cellu Slim Noche (38,90 €)
 5. NIVEA Reafirmante Cellulite Gel-Crema (8,69 €)
 6. YACEL Gel reafirmante Cellulite Colo Perfecto (21,15 €)