

BODY LOVE COSMOPOLITAN

3 dietas y un destino:
TIPAZO

El nuevo léxico fit
Synrgy 360
Fierce
Orangetheory
Sandbells

ELIGE TU
LOOK
EN FUNCIÓN
DE TU ENTRENADOR
(y tu disciplina)

EN PORTADA
KALEY CUOCO
«No ha quien m...
supere...
tía»

BIG BANG

EXPLOSIÓN VERDE

- * Smoothies orgánicos
- * Fitoterapia
- * Restaurantes eco



2,95 € (solo España) Canarias 3,10 €
(sin IVA) Incluido transporte.

4 DESPÍDETE DE LAS ESTRÍAS

Difíciles de tratar a nivel estético, una de las zonas de la anatomía femenina más propensa a tenerlas es el abdomen. ¡A por ellas!

Descubre la «diatermia»

Una combinación de exfoliación mediante ácido glicólico, diatermia y activos regenerantes, perfecta para eliminar las estrías recientes y atenuar las ya formadas. El protocolo comienza con la aplicación de un exfoliante a base de ácido glicólico, que se deja actuar durante 10 minutos, tiempo tras el que se neutraliza el *peeling*. Con la piel más receptiva se aplica un cóctel de activos altamente regenerantes y se pasa a la fase de regeneración mediante la aplicación de diatermia selectiva. Gracias a este procedimiento se estimulan los fibroblastos para una mayor producción de colágeno y elastina, activando una reparación interna del tejido roto. Al llevar la diatermia hasta las capas más profundas, se ponen en marcha todos los mecanismos de regeneración

interna de la piel. Aprovechando la estimulación conseguida mediante la diatermia, se aplica un concentrado rico en alginatos. Estos activos, procedentes de las algas, poseen un poder cicatrizante y reparador excepcional, reduciendo la inflamación y estimulando los procesos de reparación internos del tejido cutáneo. Precio entre 80 y 160 € según las zonas a tratar. En el *Centro de estética Lostao* de Zaragoza (www.esteticalostao.com).

El láser «Starlux 1540»

Eficacia total contra las estrías blancas

Combinado con *Indiba Deep Care*, este láser es uno de los tratamientos más demandados por los grandes resultados que se obtienen. Su tecnología actúa desde dentro, regenerando el tejido, y se adapta al tipo de estría, roja o blanca, al tiempo de aparición y a las características. Se necesitan entre 3 y 8 sesiones de media y cada una tiene un precio de 200 €. En la *Clínica Dermaline* de Madrid (www.dermaline.es).

SCULPSURE, PODER LÁSER

Se trata de un láser de diodo, aprobado por la FDA para flancos y abdomen, que elimina de forma permanente la grasa por hipertermia en solo 25 minutos. Su precio es de 600 € por sesión y se recomiendan tres. En *Clínica Menorca* en Madrid (clinicamenorca.com).

CRIOLIPOPLASTIA, ADIÓS ADIPOCITO

El tratamiento es la única técnica avanzada que destruye la célula grasa sin cirugía corporal mediante la aplicación de frío. Las células grasas (adipocitos) son especialmente sensibles al frío. Esta característica permite la degradación natural de los adipocitos sin dañar los tejidos colindantes. No es doloroso; notarás succión en la zona tratada. En *Clínicas Zurich* 99 €/ sesión. www.clinicaszurich.com

Y PARA CASA...

Como complemento nada mejor que las últimas novedades en versión *take away* para que las uses allí donde vayas.

Exfoliante *Cellulite Fix*, de *Nip+Fab Body* (17,95 €).

Super Fit Tummy Tuck, que reduce el contorno abdominal, de *Rodial* (93 €).



Crema *Body Slim* Anti-celulítico global, de *Lierac* (45 €)

Crema reductora *Vientre Plano*, de *E'lifexir* (9,95 €).

Crema *Get Waisted*, de *Mio* (55 €).

Cellu Slim Vientre plano, de *Elancyl* (29,20 €).

Somatoline Cosmetic Reduce la silueta en 4 semanas* tratamiento vientre y caderas con *Biorredoxolun-complex* acción anti-térmica reductora

Tratamiento vientre y caderas, de *Somatoline Cosmetic* (36,90 €).

NIP+ FAB BODY CELLULITE FIX

Rodial SUPER FIT tummy tuck



5 Pies a prueba de tacones

Paz Jiménez (Redactora Jefa): «Lo mejor son los masajes que te realizan pues bajan la inflamación de las piernas cansadas».

La *Pedicura High Heels* by Santa María Novella se encarga del daño específico que sufren tus pies. Ya sea porque no te bajas de los *stilettos*, seas una adicta al deporte o pases demasiadas horas sentada, te cuidarán al detalle.

• **¿De qué se trata?** Comienzan con un baño de sales que refresca, hidrata y suaviza la piel, antes de cortar y limar las uñas y eliminar las durezas. Después realizan un *peeling* mecánico a base de almendras, te tratan las cutículas y te miman las pantorrillas con un aceite de jojoba que establece el equilibrio lipídico. ¿Para liberar las tensiones de los pies? Aplican una crema termoactiva antes de cubrirte las piernas con un *film* y facilitar así la penetración de los activos. Una vez retiran el envoltorio, disfrutas de un masaje y del esmaltado de las uñas.

• **Conclusiones:** La idea no es solo lucir unos pies bonitos, sino también sanos. En 70 minutos se centran en los problemas de tu pisada cuidándote con limas de polvo de diamante y fórmulas con aromas exóticos. Un lujo ideal para permitírtelo una vez al mes.

• **¡Fíchalo!** La *Pedicura High Heels* by Santa María Novella (70 €) se realiza en el salón *Escape Madrid*. Más información: escapemadrid.com.

6 Más que una limpieza facial

Tamara Morillo (Redactora): «¿Una experiencia multisensorial que va más allá de retirarte las impurezas del rostro? Claro que quería probarlo».

Trabajar con la energía, estimulando la circulación sanguínea y el sistema linfático, es el lema del *Protocolo en Cabina* de la firma *Eve Lom*.

• **¿De qué se trata?** Se basan en la idea de que cualquier organismo transmite información sobre su estado y que, gracias a una limpieza, exfoliación y descongestión su energía se puede regular para tener una piel sana. En 90 minutos te relajas... hasta perder la noción de tiempo. ¿Cómo? Empiezan aplicándote un limpiador específico (que respeta el pH de tu piel) para retirar las impurezas de la superficie. Después extienden una mascarilla de parafina que suaviza los poros y permite la extracción

de la suciedad más profunda. Y, por último, utilizan una fórmula antiséptica y descongestionante que acelera la curación. Un masaje drenante en el tercio superior del cuerpo te ayuda a eliminar las toxinas mientras te extienden una mascarilla revitalizante y las fórmulas de tratamiento más adecuadas a tu cutis.

• **Conclusiones:** «No solo tu piel sale relajada y radiante... ¡Tú también!»

• **Fíchalo:** El precio *Protocolo de Cabina* de *Eve Lom* es a partir de 100 €. Lo puedes encontrar en los *Centros Hedonai* de Madrid o Sevilla, en *Marta García Esteticistas* de Oviedo (martagarcia.net), o en la *Clínica Lostao* de Zaragoza (esteticalostao.com).



EL TRATAMIENTO DE LAS CELEBRITIES
Úrsula Corberó, Blanca Suárez o Adriana Ugarte son algunas de las que ya lo han probado. Tamara Morillo se suma al club.



7 Un lifting sin pasar por el quirófano

Belén Rastrollo (Estilista): «Es un gusto que te digan que estás muy guapa, que tienes buen color... Ni sospechan que es por un tratamiento».

El objetivo de la nueva tecnología *Dermofibrolifting* es combinar diferentes técnicas con gran potencia para corregir los efectos del envejecimiento mientras estimulan tu producción de colágeno.

• **¿De qué se trata?** Todo empieza con un diagnóstico en el que determinan la calidad de tu piel. Después, se ponen manos a la obra limpiando a conciencia la dermis tanto del cuello como del escote. Para empezar con el tratamiento propiamente dicho utilizan un gel conductor antes de pasar el cabezal de la aparatología, haciendo hincapié en las zonas más afectadas. La sensación es de calor (alcanza los 42°), para que se estimule la producción de colágeno

durante 15-20 minutos. Después se aplica una mascarilla (3-4 minutos) de pirubato sódico subdérmico que cierra los poros y tiene un efecto tensor. Más tarde te cubren la cara con unas gasas antes de extender un concentrado hidratante mineralizante que te aporta una sensación de frescor increíble (unos 10 minutos). Por último, utilizan una crema protectora con un masaje facial

• **Conclusiones:** «Debes ser cuidadosa en las siguientes seis horas pero al terminar ya notas el rostro jugoso, con un plus de luz y mucho mejor color».

• **¡Fíchalo!** La sesión de *Dermofibrolifting* dura una hora (79 €). Más información: clinciaszurich.com.