

# MAGAZINE

LIFESTYLE

**CLARA  
LAGO**

UNA ACTRIZ  
ABONADA AL ÉXITO

**VIAJES**

**GRECIA**

BURBUJAS PRIVADAS  
EN UN PARAÍSO  
MEDITERRÁNEO

**MOVEO**

BMW M3 Y M4  
COMPETITION,  
HEREDEROS  
DE UNA  
ESTIRPE MÍTICA

*Universidad*  
**DEL BUEN  
GUSTO**

UN DÍA EN EL  
BASQUE CULINARY  
CENTER



**Perder volumen** y, si se necesita, bajar una talla antes de llegar al apogeo de la playa son deseos recurrentes del preverano, y eso no hay pandemia que lo cambie. Mejorar el aspecto de la celulitis es otro, y con la acción conjunta de aparatología y cosmética se consigue, aunque pretender que desaparezca para siempre es una quimera. Hasta el 95% de las mujeres tiene celulitis, según datos de la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética). Se acumula en glúteos, caderas y muslos, no va ligada al sobrepeso (también afecta a las delgadas) y no se soluciona solo con ejercicio, aunque moverse y una alimentación saludable ayudan.

¿La mejor estrategia? Alimentación con asesoramiento personalizado y sin dietas milagro, ejercicio contante y objetivos realistas. Las urgencias no funcionan, y los resul-

tados, también de terapias profesionales, requieren un par de meses mínimo. ¿Retienes líquidos? Para saberlo, presiona la zona en la que te sientes hinchada con el pulgar durante 30 segundos. Si al levantar el dedo queda huella, es muy probable que sí. En ese caso: reducir sal (se puede sustituir por orégano o romero), beber dos litros al día (infundir con pepino, jengibre o limón) y reducir tiempo de pie o sentada (evitar cruzar las piernas). Sientan bien los alimentos con potasio (aguacate, plátano, acelgas...) y los de efecto drenante (piña, apio, pepino, sandía, melón, espárragos, calabacín...). ¿Un masaje experto? El drenaje linfático. También hay masajes específicos para favorecer un vientre plano. En este caso, estar atentos a intolerancias alimentarias, malos hábitos como comer rápido o a deshoras, estrés y falta de sueño. —

## Tratamientos

### Cuatro atajos para bajar una talla

**TBC Balance Body.** Sesiones de dos horas que combinan tecnología de vanguardia con presoterapia y maderoterapia para reducir volumen. Empieza con ultrasonidos y radiofrecuencia, sigue con masaje con objetos de maderas nobles y acaba con drenaje linfático. En The Beauty Concept (Madrid) 325 €/sesión (recomiendan 10).

**Radiofrecuencia, fototerapia led y té.** Aparatología Novasonix con efecto regenerador, remodelador y tensor y masaje

manual. La marca se ha aliado con Tea Love y ofrece infusiones drenantes y quemagrasas como complemento. Onix Regen 4.4. Brazilian Body Care, 79 €/sesión.

**Masaje drenante Renata Franca.** Enérgico masaje manual de drenaje linfático, que deshinchas el vientre, define la silueta y aligera las piernas. La ayuda perfecta para volver a lucir ese vestido ideal que ahora marca demasiado. En Blauceldona. 120 €.

**Ondas de choque y presoterapia.** A través de las vibraciones reduce volumen, ayuda a eliminar grasa abdominal y tiene efecto moldeador y reafirmante. Se puede combinar con presoterapia, para acelerar resultados. Ondas 99 €/sesión; presoterapia 40 €. En Centros Unico de toda España.

GETTY IMAGES

# PUESTA A PUNTO CUERPO AL DESCUBIERTO

— Reducir talla, borrar celulitis... De nuevo los **deseos** de cada año al asomar la playa en el horizonte. Solo una **acción conjunta** de dieta, cosmética y tratamientos puede ser útil —

Texto SYLVIA MARTÍ



## Aliados Fórmulas eficaces

**1 \_ Masajeador** corporal anticelulítico. Ayuda a reducir la piel de naranja y reafirma. Se puede usar en muslos, nalgas, cintura y brazos. My Beauty Routine, de Rowenta. 159,99 €.

**2 y 3 \_ Por dentro y por fuera.** La acción combinada de un complemento oral reductor de acción exprés con l-carnitina y una crema de efecto tensor especialmente indicada para

senos y glúteos potencia resultados. Bodyshock Slim-up! Reducer (32,31 €) y Bodyshock Push-up (68,06 €). Los dos de Mesoestetic.

**4 \_ Sérum** corporal en formato bruma que actúa como un elixir de hidratación profunda y aftersun de tratamiento. Protección y reparación celular de lujo. Youth Body Serum, de IS Clinical, 200 ml, 159,50 €.

**5 \_ Parches reductores** de grasa localizada. Con cafeína, fucus, canela y jengibre, ayudan a quemar grasas y a drenar líquidos. Ion Patch Reducer, de Valy. 56 parches, 89,95 €.

**6 \_ Aceite** quemagrasas de tacto seco para combatir la grasa localizada en abdomen, caderas, flancos de la espalda, rodillas y cartucheras. Fat Burning Oil, de Sarah Becquer, 75 €.