Nº 1.816

mia

Dossier

PLANES PARA EXPRIMIR LAS VACACIONES

¡Pásalo en grande!

Cócteles refrescantes

para disfrutarlos entre amigos

10 alimentos

QUE TE AYUDARÁN A RELAJARTE

(o a mantener la calma)

Concurso

101 regalos

QUE TE ILUSIONARÁN ¡PARTICIPA!

Guía de estilo

Combina así los pantalones blancos

(Pág. 10)

Michelle Jenner

Una carrera 'cocinada' con buen gusto y discreción

PIERDE KILOS Y CENTÍMETROS

SIN ESFUERZO... EN EL SALÓN DE BELLEZA

Los avances en el campo de la estética hacen posible reducir kilos y centímetros en poco tiempo, sin tener que pasar por el quirófano. Siguiendo las pautas de los mejores profesionales y sus tratamientos, llegarás a tu objetivo.

POR ROSA GIRONA ROIG

PIERDE KILOS Y CENTÍMETROS EN EL SALÓN DE ESTÉTICA *¡Sin esfuerzo!*

La mitad de la población ha llegado a engordar hasta 5 kilos durante el último año. La pandemia ha sido la responsable en la mayoría de casos, ya que se han perdido muchos hábitos saludables, en parte, para paliar la ansiedad de la situación.

Para perder este sobrepeso, los expertos insisten en que lo más importante es "evitar las dietas sin control, que no siguen unos patrones dietéticos equilibrados y saludables, y que incluyen prácticas exageradas, como los ayunos o el rechazo de grupos de alimentos", recuerda Andrea Calderón, nutricionista y secretaria científica de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Te descubrimos algunos de los tratamientos más efectivos en el salón de estética que pueden ayudarte a reducir kilos y centímetros, con la tranquilidad de estar en las mejores manos.

BUENOS CONSEJOS PARA REDUCIR, POR CARMEN NAVARRO

- **Sí al pilates y a los hipopresivos.** Te ayudarán a mantener ese tono muscular que estás buscando.
- **Burbujas solo para un buen baño.** El gas hincha provocando una sensación de vientre inflamado. Algo que también ocurre con la cerveza.
- **Sal: poca.** Recuerda que retiene líquidos.
- **No abuses de los productos azucarados.** Contribuyen a mantener los niveles de insulina más elevados. Y lo que necesitas es transformar en energía la grasa que se acumula.
- **Detén tu tiempo a la hora de comer.** Una de las claves para evitar la hinchazón es comer despacio y masticar bien los alimentos antes de ingerirlos.

ESCULPIR Y REAFIRMAR

Tratamiento: Embody by BTL. **En qué consiste:** Basa su eficacia en la energía electromagnética focalizada de alta intensidad. Ayuda a quemar grasa y esculpir el cuerpo. Una sola sesión causa miles de poderosas contracciones musculares que son extremadamente importantes para mejorar el tono y la fuerza de los músculos. Los resultados se perciben desde el primer momento, aumentan positivamente en cada sesión y continúan mejorando durante varias semanas después de finalizado haber el tratamiento. **Sesiones y precio:** Pack de 4 sesiones, 356 €. Después, hay que hacer dos sesiones más, pasados dos meses. **Dónde:** Brazilian Body Care. **Más información y reservas: brazilianbodycare.com.**

GRASA, CELULITIS Y FLACCIDEZ

Tratamiento: TBC Balanced Body. **En qué consiste:** Este completo tratamiento combina la tecnología Accent Prime, de Alma Lasers, con la técnica milenaria de la maderoterapia y el drenaje linfático de la presoterapia. La efectividad de cada protocolo por separado ratifica los buenos resultados que se logran cuando se combinan en una sola sesión de manera permanente en el tiempo. **Sesiones y precio:** 10 sesiones de 120', 325 €/sesión. **Dónde:** The Beauty Concept. **Más información y reservas:** **thebeautyconcept.com.**

VIENTRE PLANO

Tratamiento: Horizon. **En qué consiste:** Aplicación de ondas electromagnéticas que provocan la estimulación de los músculos, aumentando su resistencia y su masa y reduciendo la grasa que los rodea. Provoca la muerte de las células adiposas y la reducción de tejido adiposo. Indicado para tratar grasa, así como el fortalecimiento y desarrollo muscular en abdomen, hombros, brazos, glúteos y piernas. **Sesiones y precio:** Entre 4-8 sesiones, dos semanales, de 60 minutos, 150 €/sesión. **Dónde:** Carmen Navarro. **Más información y reservas:** **carmennavarro.com.**

1. Crackling Body Mousse. **Montibello** (29,90 €).
2. My Beauty Rutine Body Massager, **Rowenta** (159,99 €).

REDUCTOR, ANTICELULÍTICO Y REAFIRMANTE 100 % MANUAL

Tratamiento: Bioslimming. **En qué consiste:** Es una envoltura de algas no yodadas, agentes termoactivos, extractos naturales y cafeína que se trabaja mediante masajes enérgicos y movimientos drenantes (brazos, piernas, abdomen, caderas, cintura y flancos), con el objetivo de descongestionar, reafirmar y remodelar la silueta. Además, es la opción perfecta para las personas que no son amantes de la aparatología y quieren un tratamiento eficaz, aunque también se puede combinar, ya que es totalmente compatible. **Sesiones y precio:** De 6 a 12 sesiones en 4 semanas, 125 €/sesión. **Dónde:** Esther Moreno Studio **Más información y reservas:** **esthermorenostudio.com.**

FRÍO ANTIGRASA LOCALIZADA

Tratamiento: Crioliporreducción con Criocum Termosalud. **En qué consiste:** Tratamiento no invasivo para la eliminación del tejido graso mediante la aplicación de frío. Aísla y enfría de forma selectiva los depósitos de grasa acumulada, bajo un efecto de vacío ajustable que capta la grasa que se quiere eliminar. Permite tratar diferentes zonas del cuerpo con Criocum y ondas de choque para acabar de romper la grasa localizada. **Sesiones y precio:** 4 sesiones de 90 minutos, separadas cada 6 semanas, 185 €/sesión. **Dónde:** Inout. **Más información y reservas:** **inoutbarcelona.com.**

REMODELACIÓN CORPORAL

Tratamiento: TempSure™. **En qué consiste:** Permite tratar la flacidez corporal, así como la reducción de grasa. Disminuye el volumen y trata la celulitis, reafirmando la piel de todo el cuerpo y, en especial, de las piernas. TempSure™ es líder en el mercado estadounidense y la única aparatología con control de temperatura, lo que le permite trabajar a niveles mucho más elevados que la maquinaria común. De esta manera, se consiguen resultados visibles desde la primera sesión. **Sesiones y precio:** 4-8 sesiones, 1 por semana, 150 €/sesión. **Dónde:** IM CLINIC (única clínica en toda España). **Más información y reservas:** **imclinic.com.**

Nuria Roca es la embajadora de este primer compuesto de origen natural que reduce el peso y la grasa. Se llama Figurmed® Metabol y es de Arkopharma. Se trata de un preparado con extractos 100 % naturales que ayuda al control de peso, porque, además, incorpora un asesor nutricional *online*. Se vende en farmacias y consigue reducir hasta 2 kg de grasa corporal en el perímetro abdominal y contorno de brazo. Precio: 30 comprimidos 39,90 €.