

TE VA

EL MEJOR ANFITRION DEL MUNDO
3 días en Tánger en casa del paisajista **UMBERTO PASTI**

EN PORTADA:
CONSTANCE JABLONSKI

SOBRE LUJO, VALORES, FAMILIA
XANDRA FALCO
TIENE MUCHO QUE DECIR

El secreto de **las buenas maneras modernas**

Las cosas de Karl, a subasta
INDAGAMOS EN SUS GUSTOS

MODA

Charles de Vilmorin, un aristócrata reina en París

MINI
¿ES SU AÑO!
los centímetros más cotizados

COWBOY ELEGANTE

¿AMARILLO O NARANJA?

¿TIENES EL COLOR Y LAS MECHAS DE LA TEMPORADA?

Nº 22031
MARZO 2022
4,50 €





El año de lucir piernas

Esta primavera-verano la minifalda irrumpe en escena y las piernas necesitan una puesta a punto. Aquí los tratamientos, ejercicios, cremas (e incluso cirugías) para lograrlo.

—Mamen Ruiz Puertas

DIOR

CHANEL

PRADA



VERSACE

Haz ejercicio

Lo importante es moverse y cuánto más, mejor, porque así, además de activar la circulación, se tonifican, fortalecen, movilizan la grasa localizada y se moldean. Junto a disciplinas clásicas como correr, natación o bicicleta, Marcos Flórez, director de la agencia de entrenadores a domicilio *Estar en forma.com*, nos propone el boxeo: "Vas a mejorar las piernas saltando a la cuerda, esquivando los golpes y con desplazamientos, continuos" explica.

A toda máquina

Zionic. Consigue remodelar y combatir las celulitis; reafirmar y tonificar, así como oxigenar el tejido, lo que facilita la eliminación de sustancias de desecho y favorece el retorno venoso. Precio (sesión): una hora, 90 €. Dónde: Estética Lostao (Zaragoza). Tel: 976 21 80 00.

Accent Prime + presoterapia. Para trabajar la cara interna de los muslos, ultrasonidos y radiofrecuencia que disuelven la grasa localizada. Precios (sesión): Accent Prime, 275 € y presoterapia, 50 €. Dónde: The Beauty Concept. Tel: 91 466 91 87.

Body FX. Para cartucheras, destruye los adipocitos y ayuda a reducir los depósitos de grasa y celulitis. Precio (sesión): 200 €. Bono 6 sesiones: 970 €. Dónde: Felicidad Carrera. Tel: 914 35 17 24.

Thermage FLX. La última versión de esta reconocida radiofrecuencia se diferencia del resto por la capacidad de concentración de energía y por la profundidad a la que llega. Precio (sesión): 2.000 €. Dónde: Clínica Tufet (Barcelona). Tel: 93 459 03 44

Con cirugía

Cartucheras. La liposucción es la intervención más demandada, en lo que a piernas se refiere, para eliminar el exceso de tejido adiposo o grasa en esa zona. Precio: desde 3.500 €. Dónde: Dr. José María Franco Góngora. Tel: 644 04 34 60.

Muslos. Superados los cuarenta, muchas mujeres comienzan a notar un ligero descolgamiento en la cara interna. Si no hay exceso de piel y su calidad es aceptable se puede aplicar la tecnología renuvión con helio ionizado combinado con la energía de la radiofrecuencia, lo que mejora la flacidez. Precio: desde 6.000 €. Dónde: Dra. Susana Puga, Martín del Yerro Cirujanos Plásticos. Tel: 91 535 24 02.

Rodillas y tobillos. La liposucción facetada consigue afinar y eliminar los cúmulos adiposos de estas zonas. La liposucción de rodilla se realiza mediante bomba de aspiración y la de los tobillos con jeringa. Esta técnica del Dr. Miguel Chamosa está reconocida a nivel internacional. Precio: desde 4.000 €. Dónde: Dr. Chamosa. Tel: 91 555 25 00.



La cosmética ayuda

Ya sabemos que la efectividad de cremas y geles en las piernas es limitada. Pero también es cierto que, utilizadas con constancia y dándose un buen masaje, ayudan. Los problemas que queremos paliar en esta zona se acumulan por las hormonas o por la herencia, como la mala circulación, la flacidez o la celulitis.

Laura Cubells, de la Academia Española de Dermatología, señala que entre los activos que funcionan está "el retinol, que estimula la producción de colágeno y mejora la calidad de la piel; la centella asiática que tiene acción venotónica y ayuda a conseguir una piel más elástica y firme, además de la cafeína, que activa la circulación tiene efecto lipolítico". Búscalos en tus productos.

1. Huile Affinant Au Gengibre Blanc pour Les Jambes, Sisley. Alivia la sensación de piernas cansadas (147 €).
2. Anti-Skin Slackening Complex Body, Nescens. Combate la flacidez gracias al palmitato de retinol y la vitamina C y E (200 ml, 195 €).
3. Reductor 7 Noches Natural Pieles sensibles, Somatoline Cosmetic (49,50 €).
4. Vinosculpt Gommage Crushes Cabernet, Caudalie (25,20 €).