

# WOMAN

madame  
FIGARO

30 ANOS  
WOMAN

Nº 356 mayo 2022  
5,50€ Canarias 5,65€  
woman.es

- ESPECIAL -  
#WOMANplanet  
La SOSTENIBILIDAD  
en el foco

el PLACER de un  
BUEN LIBRO  
.....  
50 LANZAMIENTOS  
perfectos para  
EVADIRSE

EN PORTADA  
.....  
VANESSA  
MOODY  
+  
Georgina  
AMOROS  
Jesús  
CALLEJA  
Michelle  
JENNER  
Laetitia  
CASTA

PRIMERAS  
**COMPRAS**  
de VERANO

Inspiración SAFARI  
SPORT chic  
FUCSIA + NARANJA



FRANCE 6,99 € UK 4. ITALY 6,20 € LUXEMBOURG 4,70 € THE NETHERLANDS 5,90 € USA & CANADA \$ 8,90 GERMANY 6,20 € SWITZERLAND 7,05 € BELGIUM 5,60 €



### UN TOQUE DE DISTINCIÓN

Los brazaletes renuevan los looks de verano, con un estilo de reminiscencias clásicas. Aunque materiales y diseños, como este de TORY BURCH, aportan un aire de modernidad.

TORY BURCH

## BRAZOS *en* FORMA

Al protagonismo evidente que asumen cada primavera-verano, cuando llevamos ropa sin mangas, esta temporada se suma la tendencia de adornarlos con brazaletes por encima del codo, que atraen aún más la atención sobre esta zona tan delicada. Tonificarlos y definirlos exige actuar en todos los frentes: ejercicio, tratamientos y cosmética.

POR MARTA BONILLA

## Tienen fama merecida de zona crítica.

Son propensos a la flacidez que provoca las famosas alas de murciélago. Si no se pasa la prueba del salero –cuando se está echando sal y la cara interna de los brazos se mueve–, la pérdida de firmeza es un hecho. Pero además, concentran casi todos los "problemas" físicos y estéticos: envejecimiento de la piel, acumulación de líquidos, grasa, celulitis... Como siempre, prevenir es mejor que corregir, pero no hay que, nunca mejor dicho, bajar los brazos, «porque son muy agradecidos con los tratamientos. Eso sí, hay que darles caña», afirma María Barrenechea, alma máter de la firma cosmética María D'uol, que acaba de lanzar dos cosméticos específicos para el cuidado de los brazos, reafirmante y antimanchas. «Hay mucha gente con manchas en los brazos, de pequeñas como lentigos a otras tipo melasma, más extendidas. Además, con el paso de los años, el estilo de vida... la piel se seca, pierde tono, se instala celulitis... y no hay que resignarse a taparlos con mangas. Hemos formulado el sérum con un cóctel de ingredientes contra todo esto», dice María. Para que cualquier cosmético corporal funcione hay que ser constante y «aplicarlo con fuerza, no con caricias. En este caso, apoyando el brazo estirado en la pared y deslizando dos dedos, en sentido ascendente, apretando fuerte, en las "alas de mariposa". Repetir diez veces». Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, habla maravillas del efecto del sérum reafirmante de Nescens en los brazos. Se puede complementar con un cepillado en seco, una o dos veces a la semana, con movimientos largos y ascendentes, que elimina las células muertas, activa la circulación, mejora el tono y ayuda a drenar.

### EN ACCIÓN

En cualquier caso, para tonificar los brazos y ganar la batalla a la flacidez, hay que hacer ejercicio de fuerza: «Los fondos en la pared o el suelo son muy eficaces para el tríceps, también los que se realizan con pesas, estirándolos y doblándolos detrás de la cabeza. En gimnasio, la polea y los remos son los más adecuados. Y en cuanto a deportes, el boxeo y la natación», aconseja el entrenador personal Gorka Barredo. El efecto de choque lo proporcionan los tratamientos estéticos. En los centros Cristina Galmiche proponen Emsculpt Neo, que combina radiofrecuencia para combatir la grasa localizada y energía HIFEM, que emite impulsos eléctricos, contrayendo las fibras musculares, con efecto tonificante y de pérdida de volumen (850 €/8 sesiones). La doctora Beatriz Beltrán (tel. 934 877 486) recomienda Radiesse (hidroxiapatita cálcica) como inductor y estimulador del colágeno para producir un efecto tensor.

## TOP BRAZALETES

Etro, Fendi, Blumarine, Prada, Courrèges, Schiaparelli, Tory Burch... han convertido el brazalete en el **accesorio estrella** de sus pasarelas, sustituyendo el aire boho chic de temporadas pasadas por un estilo más cool y glam. Fabricados en diferentes materiales, se llevan, cual modernas Cleopatras, a media altura **entre el codo y el hombro**.



### NECESER COSMÉTICO

1. Cepillo masajeador CARELIA (20 €), con cerdas vegetales.
2. Sérum despigmentante y rejuvenecedor de brazos MARÍA D'UOL (39 €).
3. Body Firming CLARINS (59 €), reafirma y tiene efecto tensor.
4. Reafirmante Anti Skin Slacking Complex Body, NESCENS (195 €).