

1,99 € | Nº 1.901

mia



CANARIAS 2,09 €
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE
URGENTE

2 REVISTAS
(MÍA Y MÍA DIETAS)
1,99€
CANARIAS: 2,09 €

LUCE Y COMBINA LOS
COLORES
de esta
primavera

**RECETAS
'GOURMET'**
con las que
despedir
el invierno

Día del Padre

**23 IDEAS
PARA
REGALAR**
según sus gustos

En forma
**PIERNAS
DE CINE**
CON ESTOS
EJERCICIOS
FÁCILES
Pág. 38

Deco

**Muebles
adaptados**

Consigue un
hogar cómodo,
accesible
¡Y CON ESTILO!

←
**Toñi
Moreno**

"En los últimos
diez años, me
he pegado
tortazos
importantes
de los que he
aprendido
mucho"

**GUÍA DE TRATAMIENTOS PARA
LLEGAR AL VERANO
CON CUERPAZO**

CUERPO 10. Sigue nuestro manual → con los mejores tratamientos para preparar tu piel y mejorar las zonas rebeldes.



GUÍA DE TRATAMIENTOS PARA LLEGAR AL VERANO CON CUERPAZO

El cuerpo y la vida de una mujer pasan por diferentes etapas en las que tiene que hacer frente a cambios hormonales que ocasionan la aparición de grasa localizada en muslos, vientre, cintura, glúteos y brazos. Además, durante la menopausia, puede presentarse un aumento de peso y la grasa tiende a acumularse, sobre todo, en la zona abdominal. **POR MARÍA VÍLLORA**

Lo que está claro es que esta época es la mejor para ponerse a punto y llegar estupenda al verano. Por eso, te hemos preparado esta guía con la que podrás organizar tu agenda de aquí a julio, con los mejores tratamientos y consejos para cada zona.

GLÚTEOS FIRMES

Los glúteos son unos de los músculos más grandes del cuerpo y de los más visibles. Además, tienen una función muy importante en nuestros movimientos. ¿Quieres saber por qué esta zona tiende más que otras a la flacidez y falta de firmeza? Estas son algunas razones que facilitan su falta de tono muscular:

- **PREDISPOSICIÓN GENÉTICA.** Si tu herencia ha tenido características físicas como el peso y la talla, es probable que adoptes esas mismas tendencias.
- **FALTA DE EJERCICIO FÍSICO.** Si trabajas durante largas horas frente al ordenador o mantienes una vida sedentaria.
- **EMBARAZO.** Por todos los cambios que experimenta el cuerpo, la piel durante esta época sufre mucho de flacidez y en, consecuencia, glúteos caídos.
- **MALOS HÁBITOS DIETÉTICOS.** Mala alimentación, comer de forma desordenada a diario, ingerir alimentos con alto contenido graso o azúcar. Sea cual sea tu caso, lo primero que hay

A PARTIR DE LOS 35, las células de grasa siguen creciendo y nuestros glúteos pierden su forma. Están más flácidos y debilitados.



que hacer antes de comenzar cualquier tratamiento de glúteos es analizar la situación. "Si lo que quiere la paciente es una remodelación de glúteos, hay que analizar si tiene celulitis, la piel poco hidratada, etc. y, a partir de ahí, diseñamos un tratamiento completo", apunta Carmen Lorente, directora del área médica de The Beauty Concept.

Tratamiento recomendado: el ácido L-poliláctico (Lanluma), por sus buenos resultados. Es un procedimiento no quirúrgico que ha supuesto una revolución. "Se inyecta ácido L-poliláctico en la zona localizada para rellenar los huecos existentes y nivelar la piel, estimular la producción de colágeno, incre-

mentando el espesor de la piel, lo que se traduce en una piel mucho más firme. Además, tiene una acción en la remodelación de las fibras de colágeno ya existentes, promoviendo la formación de nuevas fibras de colágeno en la zona tratada después de 30 días", explica la doctora.

Resultados en glúteos: aumenta el volumen, corrige las irregularidades, actúa de forma muy eficaz para combatir la flacidez y mejora el contorno del glúteo.

Tratamiento de glúteos con ácido L-poliláctico (Lanluma), en The Beauty Concept. A partir de 2.500 €.

PIERNAS SIN CELULITIS



Son innumerables los tratamientos de belleza y salud que existen para cuidar nuestro cuerpo, pero, si buscas mejorar el contorno de tu figura, reducir la celulitis y lucir una piel más joven, la mesoterapia corporal es el más recomendable. Consiste en inyectar, mediante pequeñas agujas, sustancias activas para reducir la grasa a la vez que reafirman la piel, siempre con la intención de remover la grasa localizada o tensar la piel. Objetivo: activar la circulación sanguínea y linfática, ayudando así a la eliminación de líquidos y toxinas, para conseguir una reducción del volumen.

Si lo que te preocupa es la flacidez y la piel de naranja, sobre todo en muslos y glúteos, la mesoterapia sigue siendo una opción. Se inyecta directamente en el área afectada para diluir la grasa y tensar la piel, lo que conlleva a reducir notablemente el problema.

Desde la Clínica Martín del Yerro | Amselem, aseguran que "es un tratamiento mínimamente invasivo, aplicado en varias sesiones de unos 15 minutos. No se requiere anestesia general, ni hospitalización, por lo que la recuperación del paciente es muy rápida. Su función principal es rejuvenecer tu piel, reafirmar, tonificar y ayudarte a reducir medidas".

BRAZOS SIN 'CUELQUES'

Una de las imperfecciones corporales más comunes es la laxitud de la piel. Este proceso de envejecimiento aparece a diferentes edades y las áreas más afectadas son el abdomen y la cara interna de los brazos. Sus síntomas son: reducción de la hidratación de la piel, alteración de las fibras elásticas y el colágeno de la dermis, pérdida de turgencia y tono de la piel.

La mayoría de las mujeres viven esto como un problema que repercute en su bienestar emocional. Sienten que la ropa no les queda bien y abandonan las prendas ajustadas o escotadas porque prefieren tapar las zonas críticas.

Desde Clínica Menorca, recomiendan Prophil Body, un inyectable de ácido hialurónico con una excelente capacidad de fluir por zonas amplias e integrarse uniformemente en los tejidos. Está indicado para la redefinición del contorno y la remodelación de la flacidez corporal, especialmente en los bra-

zos y abdomen, mejorando la calidad de la piel. Contrarresta la pérdida fisiológica del ácido hialurónico en los tejidos de la piel proporcionando hidratación, elasticidad y tono. Combina el tratamiento inyectable en la clínica con tratamiento cosmético de mantenimiento en casa. El Dr. Ángel Martín, director de la Clínica Menorca, lo utiliza en su consulta porque es un tratamiento sencillo, rápido, no invasivo y con el que se obtienen resultados naturales.

Se recomienda un ciclo inicial de dos sesiones de tratamiento con un intervalo de treinta días entre sesiones, seguido de tratamientos de mantenimiento, si fuera necesario. El protocolo será indicado por un médico especialista en función del grado de envejecimiento de la paciente. De precisarse, se puede combinar con láser fraccionado, mesoterapia o carboxiterapia.

Carboxiterapia, en Clínica Menorca. 60 €/sesión y 540 €/10 sesiones.

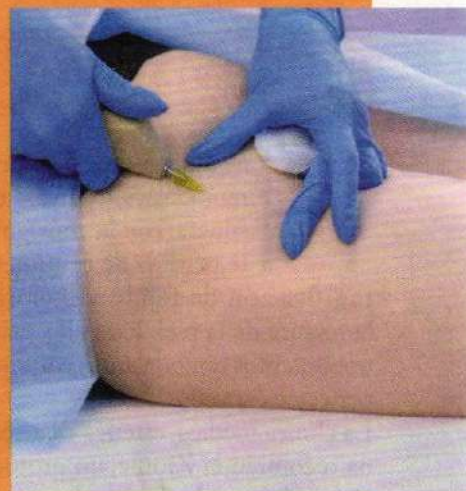


ALAS DE MURCIÉLAGO. La pérdida de colágeno y elastina afecta a la estructura de la piel provocando descolgamiento y flacidez.

A PESAR DE QUE EL TIEMPO APREMIA, SE CONSIGUEN MEJORES RESULTADOS CUANDO DISTRIBUIMOS LOS TRATAMIENTOS DE FORMA CORRECTA A LO LARGO DE LAS SEMANAS.

REDUCIR LA CELULITIS, LA GRASA LOCALIZADA, REAFIRMAR ZONAS REBELDES Y PERDER CENTÍMETROS SON ALGUNOS DE LOS OBJETIVOS PARA RECIBIR AL VERANO CON UNA SILUETA REDIBUJADA.

CARBOXITERAPIA PARA REDUCIR LA GRASA LOCALIZADA



Combate la flacidez, la celulitis y la grasa localizada con resultados similares a la cirugía. Esta técnica médico-estética aplicada para mejorar la silueta en múltiples aspectos, es uno de los tratamientos top en cuanto a reducción de grasa y la tonificación del tejido. Lo mejor de todo es que es un método mínimamente invasivo, que se basa en la aplicación de dióxido de carbono mediante pequeñas infiltraciones en los tejidos afectados que se quieren mejorar. Este gas estimula la circulación celular y la oxigenación de los tejidos ayudando a eliminar eficazmente la celulitis, la grasa localizada y la flacidez de la piel.



ESTOS TRATAMIENTOS van encaminados a reducir celulitis, combatir la flacidez, eliminar toxinas y remodelar contornos.

REMODELACIÓN CORPORAL

Hay mujeres que buscan una remodelación general de la silueta, con la consiguiente pérdida de centímetros, tonificación de tejido y mejora de la textura de la piel. Para ello, existen tratamientos remodelantes corporales, perfectos para ello.

La clínica médico-estética Blauceldona recomienda Zionic, un protocolo corporal capaz de eliminar la retención de líquidos y la grasa localizada, logrando reducir y tonificar todas las zonas del cuerpo: glúteos, muslos, abductores, flancos, abdomen, brazos y espalda.

La clave está en su avanzada tecnología, que se infunde desde un cabezal con un sistema de masaje rotacional que trabaja los tejidos, a los que aplica energía mecánica de alta intensidad y radiofrecuencia resistiva (RF).

- **SE COMIENZA** limpiando la zona o zonas que tratar con una leche

limpiadora rica en AHAs, como el ácido glicólico y cítrico, que preparan la piel y la hacen más receptiva al tratamiento.

- **A CONTINUACIÓN**, se extiende una generosa cantidad de la crema conductora especial.
- **SEGUIDAMENTE, SE TRABAJA** con el cabezal Zionic la zona o zonas que tratar, con movimientos circulares constantes y repetidos, prestando especial atención a las zonas más problemáticas.
- **PARA FINALIZAR**, se realizan masajes de drenaje que complementan el tratamiento, dejando la piel óptimamente nutrida e hidratada.
- **ENTRE SESIONES**, se recomienda el uso diario en casa de la crema Zionic en las zonas tratadas para mejorar y mantener los resultados.

Se recomiendan 10 sesiones, 2 por semana. Precio: 120 €/sesión.

2 TRATAMIENTOS CORPORALES

- **Presoterapia.** Este protocolo activa la circulación sanguínea y linfática, elimina toxinas, aligera las piernas cansadas y evita la retención de líquidos. Es el tratamiento ideal para combatir la celulitis generalizada y blanda.



- **Electroestimulación.** Consiste en unas placas que realizan un ejercicio pasivo. Es decir, tonifican y reafirman la zona tratada sin que tengas que realizar ningún esfuerzo. También se utilizan para combatir la celulitis en zonas más concretas, como las cartucheras y el abdomen, donde las adiposidades suelen ser más duras.

ADEMÁS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO, LOS TRATAMIENTOS CORPORALES SON LOS ALIADOS PERFECTOS PARA CONSEGUIR NUESTROS OBJETIVOS DE CARA AL VERANO.

ESCAPADA 'CUERPAZO'

No viene mal, de vez en cuando, tomarse un respiro y desconectar, al tiempo que te realizan un tratamiento *beauty*. El Spa Hotel Niwa es el lugar perfecto para tomarse un fin de semana y volver renovada y con mejor cuerpo. Tiene un tratamiento, 'Cuerpazo Niwa', que incluye la estancia de 2 noches, en habitación doble con desayuno bufé saludable. Además, un circuito *spa* diario con acceso libre y un tratamiento *detox* de 80 minutos junto a un masaje especial Niwa de 90 minutos. Podrás disfrutar de un entorno natural en plena Alcarria, a menos de una hora de Madrid, saborear su deliciosa miel y deleitarte con los zumos naturales *made in Niwa*, a base de frutas.

Precio: 550 €/pareja o 350 €/solos.



COSMÉTICOS QUE FUNCIONAN

El mercado de los cosméticos es tan amplio que diariamente salen productos de diferentes marcas que prometen resultados similares. La manera de elegir el mejor es asegurándote de

que el laboratorio dispone de pruebas clínicas que demuestran los resultados que anuncian, dejando de lado el precio y poniendo en valor la eficiencia por encima de todo. Te dejamos algunos productos que funcionan y con diferentes objetivos: drenar el exceso de líquidos, ayudar a moldear tu figura al máximo e incluso eliminar la grasa localizada o la celulitis.

- 1. Body Care Hydra-Firming.** Loción corporal reafirmante, **Sesderma** (26,35 €).
- 2. Slimming Concentrate Gel.** Para la ducha, concentrado en forma de gel de ducha y guante de masaje, **Elancyl** (58,81 €).
- 3. Crema reafirmante y anticelulítica,** **Babé** (21 €).
- 4. Super Rich Magnesium.** Loción corporal rica en magnesio, **Glow Botanica** (44 €).
- 5. Model'fit.** Crema termoactiva remodelante de abdomen, **Tegoder** (42,40 €).
- 6. Multi-Intensive Ventre et Taille.** Crema remodelante de vientre, **Clarins** (84 €).

