

woman

madame
FIGARO

Nº 367 abril 2023
5,50€ Canarias 5,65€
woman.es

PRODUCE AND PAPER BY THE NETHERLANDS, 6000 E. USA, 3.1 CANADA, C13 830. SEPTEMBER 8 2023 E. ANTWERP/LONDON 10 15. BELGIUM 10 10 0. C.

Escapadas de
SEMANA SANTA

+
La RIBEIRA SACRA
de **DOLORES REDONDO**

- CLAVES -
para
las **NUEVAS**
entrevistas de
TRABAJO

Eugenia Silva
**ELEGANCIA
ATREVIDA**

Colores **FLUOR**
GRUNGE
Look **BARBIE**





ARTESANÍA

Crop top de crochet de la diseñadora ucraniana ANNA OCTOBER, que apuesta por conservar tejidos y técnicas artesanales.

El año del **ABDOMEN**

Nadie dice –faltaría más– que haya que lucir el vientre plano de una modelo, pero si quieres tonificarlo y moldearlo para llevar los crop top y cut out tan de moda esta primavera, te damos los mejores consejos.

POR MARTA BONILLA

De la pasarela a la calle o a la inversa, de la calle a la pasarela, porque en este caso no se sabe quién fue primero, pero la realidad es que llevar el estómago al aire ha calado en la moda, ya sea en forma de crop tops, estratégicas aberturas que desnudan la cintura bautizadas como "cut out" o transparencias. No hay más que echar un vistazo a las colecciones de Diesel, Blumarine, Etro, Fendi, Tom Ford, Isabel Marant, Chanel, Carolina Herrera NY... para comprobar la multitud de posibilidades. Así que conviene prestar especial atención a esta zona para lucirla en todo su esplendor, y eso implica "trabajar" y cuidar abdomen, cintura y flancos. Porque, por desgracia, estas son partes del cuerpo muy susceptibles de perder definición y acumular grasa, gases y líquidos, ya sea por razones metabólicas, genéticas o bien hormonales.

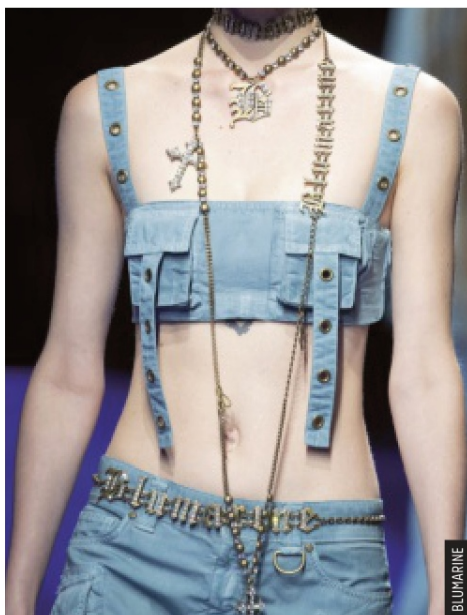
El gesto más sencillo y al alcance de cualquiera es mejorar el estado de la piel. Tan fácil como ser constante con la exfoliación semanal y la aplicación diaria de un tratamiento cosmético remodelante o hidratante mediante un masaje adecuado. «Primero, con movimientos circulares ascendentes y profundos, para terminar presionando suavemente con la palma de la mano, hacia las ingles, donde están los ganglios linfáticos. Así favorecemos el drenaje», nos aconseja Irene Vilches (tel. 627 479 076), una de las pocas expertas en España que realizan el tratamiento Miracle Touch, patentado por la brasileña Renata França y favorito de las grandes modelos cariocas, ya que proporciona una pérdida de hinchazón y redefine la silueta desde la primera sesión: «Este drenaje se realiza con una presión firme y acelerada. Se trata de combinar técnicas y movimientos que activen el sistema linfático. Comienza en las piernas, para subir después al estómago», nos dice Irene Vilches.

Para eliminar grasa, además de una alimentación equilibrada y el ejercicio físico adecuado, hay aparatología médica y estética que acelera y mejora los resultados. En The Beauty Concept (tel. 914 669 187) proponen Adipologie, que actúa en los acúmulos de grasa más resistentes: «Es la aparatología más innovadora contra los adipocitos. Con tecnología de ultrasonidos de baja frecuencia y alta intensidad, se dirige a las distintas zonas y se obtienen muy buenos resultados, por ejemplo en los flancos y la parte baja del abdomen», nos explica Paz Torralba. En Cristina Galmiche se reafirman en la eficacia comprobada de Emsculpt Neo: «Actúa como si hicieras 1.800 abdominales en media hora gracias a una combinación de radiofrecuencia que aumenta la temperatura de los tejidos, y la energía HIFEM, que emite impulsos eléctricos, contrayendo las fibras musculares. Consigue el doble efecto de reducir grasa y aumentar masa muscular». En Felicidad Carrera apuestan por el equipo Morpheus8, una radiofrecuencia avanzada. Se aplica mediante un dispositivo con 40 microagujas cubiertas de oro que penetran en el tejido subdérmico hasta 7 mm de profundidad y provocan una ablación que disuelve o coagula los depósitos de grasa y reafirma.

DIETA Y EJERCICIO

La **alimentación** es clave para evitar la hinchazón abdominal: «Hay que evitar las ensaladas por las noches y consumir fruta como piña, papaya o kiwi, tomar jengibre, probióticos y beber mucha agua, si es con cúrcuma, mejor», aconseja Leticia Carrera. Entre los ejercicios más recomendados, no te libras de hacer abdominales, pero **el yoga y el pilates** ponen un abdomen de acero.

FOTO: IMAXTREE.COM.



1



2



3



4

CUIDADOS POR DENTRO Y POR FUERA

1. Concentré Minceur, LPG (45 €), ayuda a quemar y drenar grasa y al funcionamiento del organismo.
2. Bâlsamo regenerador intensivo para abdomen y cintura, CLARINS (84 €), indicado para mujeres a partir de 50 años.
3. Fórmula Drenox, LUXMETIQUE (35,50 €), favorece la eliminación de líquidos.
4. Better Aging Body Oil, NATALIE'S, formulado con aceites orgánicos y bakuchiol, mejora la apariencia de la piel.