

MUJER
HOY

Nº 1.247
JUNIO 2023
MUJERHOY.COM

ACTIVISTA POR LA
TRANSPARENCIA
**CHELSEA
MANNING**
“Me sentía más
protegida en prisión”

KA
RO
LÍNA

LA ÚLTIMA
SUPERMODELO

KUR
KO
VÁ

“La edad
ya no es
un límite”

VENTA CON EL DIARIO, EL SÁBADO
20 DE MAYO. VENTA INDEPENDIENTE
A PARTIR DEL 21 DE MAYO. 3,50 €



Efecto WOW!

Estos tratamientos corporales cumplen con la promesa de conseguir resultados, incluso desde el principio. Aunque, a veces, la clave para el bienestar es tomarse las cosas con calma.

DESDE
LA PRIMERA
SESIÓN

Por Cantal CEÑA Fotografía: Jonathan SEGADÉ Estilismo: Carla AGUILAR

Cuando nos sometemos a tratamientos corporales, sean del tipo que sean, solo queremos una cosa: obtener resultados. Y, si es posible, que sean inmediatos. ¿Es mucho pedir? No, porque esos tratamientos ya existen. Descubrimos los más eficaces.

TOQUE MAESTRO

Fernanda Silva es la creadora y fundadora del método Royal Touch, una técnica de masaje que se ha hecho famosísima por sus espectaculares efectos inmediatos. Fernanda es brasileña y trajo su técnica a España hace ya siete años, pero no fue hasta el 2020 cuando abrió su primer centro Royal Touch en Barcelona. Hoy cuenta con tres más, en Madrid, Mallorca y Marbella. “Es un tratamiento de 60 minutos (95 €), en los que se trabaja cada parte del cuerpo realizando una combinación de movimientos de bombeo, con el objetivo de calentar la piel, activar los linfonodos, drenar el cuerpo y modelar la figura. El tratamiento tiene efecto positivo en el interior y exterior del cuerpo, y garantiza resultados desde la primera

sesión”, explica Fernanda. Lo que distingue a este masaje es la técnica, que reinventa el tradicional drenaje linfático con masaje modelador y tonificante. Por eso obtiene resultados inmediatos. “Cada sesión consigue múltiples beneficios: reduce la inflamación, elimina toxinas, mejora el funcionamiento del organismo en general, fortalece el sistema inmunológico, mejora al instante el aspecto de la piel (acné, celulitis, flacidez) y remodela la figura. (royaltouchbyfernanda.com).

EN CASA

La misma fórmula, pero sin necesidad de salir de casa, es la que propone Irene Vilches, formadora y pionera en España del Método Renata França, que trabaja bajo el lema *home-care wellness*, que traslada los tratamientos al domicilio para ponernos las cosas aún más fáciles. Esta filosofía “ayuda a las mujeres a cuidarse sin tener que salir, adaptándose a sus necesidades de tiempo y agenda”, explica su impulsora.

Uno de esos tratamientos es el Miracle Touch, que unifica las técnicas del masaje modelador (que tiene como principal característica la aplicación de

>>>La combinación de diferentes técnicas manuales es la clave de los tratamientos estrella que vienen de Brasil<<<

EL PLACER DE LO NO INMEDIATO

BUENOS HÁBITOS

“Los hábitos saludables no tienen gratificación instantánea, por eso cuesta tanto adquirirlos, pero sí te ofrecen satisfacción duradera a largo plazo. Es decir, para realizar un hábito saludable, primero tienes que ejecutarlo y luego viene la gratificación”, explica Amagoia Eizaguirre, autora de *El pequeño libro de los hábitos saludables* y creadora de la marca Habituatea.

DESCONEXIÓN

“Si no descansamos, vivimos en piloto automático, de mal humor. Y realizar cualquier tarea nos cuesta el doble. Es necesario, cada día, programar tiempo para no hacer nada, dejar que la imaginación fluya, descansar y dormir para disfrutar de la vida”.

SER AGRADECIDOS

“Hay que ser conscientes de todo lo que tenemos y dejar de compararnos con los demás. Eso nos asegura vivir con mayor serenidad”.



Turbante de
Giambattista Valli y
pendiente de **Cartier**.

>>Los hilos tensores con ácido hialurónico son la mejor opción para reafirmar la cara interna de brazos y muslos<<

movimientos rápidos y firmes por todo el cuerpo) y el drenaje linfático (con un ritmo, una presión y una velocidad de masaje diferente al tradicional) del Método Renata França. “Se trata de una lipoesultura manual de efecto inmediato, que deja la piel uniforme y los músculos moldeados. Pérdida de volumen, reducción de la hinchazón y redefinición de la silueta son otros de los resultados visibles desde la primera sesión”, concluye la experta. El tratamiento cuesta 140 € y dura una hora. (irenevilchsmetodorenata.es).

LAS ZONAS OLVIDADAS

Puede que tu problema no sea ni la celulitis ni las cartucheras, pero que quieras mejorar otras áreas conflictivas, como la cara interna de los brazos (las famosas alas de murciélago) o de los muslos. Para ellas también hay tratamientos novedosos que se realizan de forma manual. En este caso, en la clínica Mira+Cueto han desarrollado una técnica con hilos tensores. Se infiltran en los brazos y los muslos, formando una especie de malla en la dermis que estimula los fibroblastos para que empiecen a sintetizar colágeno y elastina alrededor del hilo y, así, mejorar la flacidez. Luego, ese hilo se va reabsorbiendo, pero queda el colágeno que se ha formado en las zonas tratadas. Además, estos hilos tienen una particularidad: contienen ácido hialurónico. ¿Ventajas? “Además de ser reabsorbibles, el plus que los hace diferentes es que vienen recubiertos con una película de ácido hialurónico que hidrata la piel y logra aumentar y mejorar los resultados”, explican las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto. Después del tratamiento, estas zonas se encuentran mucho más compactas y mejora la textura, la reafirmación y el tensado de la piel. Se nota desde el primer momento, pero las doctoras recomiendan someterse a tres sesiones, una cada dos o tres meses. Cada sesión cuesta 589 €. (clinicamiracueto.com).

El ácido hialurónico es también la clave del tratamiento Bonome Body Filler, creado por la doctora García Bonome en su clínica de Santa Cruz de Tenerife. Es perfecto para zonas como el abdomen o la cara interna de los brazos, donde, con la ayuda de una plantilla, se infiltra el ácido hialurónico corporal en las capas más profundas de la piel. Actúa como un relleno dérmico, que

hidrata el tejido y añade tensión a la dermis. Inmediatamente después de la sesión, se aplican parches para calmar y potenciar la hidratación. El tratamiento consta de dos sesiones de 30 a 40 minutos y cuesta entre 599 y 650 €. (www.clinicabonome.com).

A MÁQUINA

Si eres más de máquinas, también hay opciones igual o más efectivas y que llegan hasta las capas más profundas de la piel. Algunas, incluso, inspiradas en métodos que, hasta ahora, se hacían solo a mano. Es el caso del nuevo tratamiento de Indiba, Edna Pro Max, un masaje con radiofrecuencia que cuenta con tres electrodos inspirados en la maderoterapia. Uno está diseñado para el trabajo profundo en zonas con fibrosis o tejido compacto, como glúteos, cartucheras o muslos; otro trabaja la grasa localizada en zonas como rodillas, muslos, flancos y espalda; y el tercero trabaja sobre el drenaje, la relajación y el modelado de áreas como piernas o axilas.

Otra opción es Adipologie, recomendada por Paz Torralba, directora de The Beauty Concept. Este aparato de ultrasonidos de baja frecuencia e intensidad tiene como objetivo acabar con la celulitis y los cúmulos de grasa. Trabaja en las capas más profundas de la piel, compactando el tejido para definir la silueta: ya en la primera sesión, se reducen varios centímetros. Cuenta, además, con un cabezal especial que genera micromasajes celulares que actúan sobre el adipocito inflamado (thebeautyconcept.com). ●

EN TUS MANOS. El tratamiento profesional siempre se completa en casa con productos específicos para piernas, glúteos, brazos... La clave del éxito está en la constancia y en trabajar con masajes en círculos ascendentes.



1

MASQMAI
Su aceite anticelulítico Contouring Body Oil contiene algas, avellana, abedul y rosa mosqueta (46 €).



2

E'LIFEXIR
Minucell Intensive Sérúm reduce los depósitos grasos y favorece la desaparición de la celulitis más resistente (20,85 €).



3

CLARINS
Multi Intensive Ventre & Taille está enfocado en mujeres a partir de los 50 y reduce vientre y cintura (84 €).



4

WILD RAIN
Aceite anticelulítico en seco Luxor, con aceites esenciales de romero, canela y pomelo (57,95 €).



5

SOMATOLINE COSMETIC
Reductor Vientre y Caderas es una crema con efecto calor que reduce dos cm en cuatro semanas (44,90 €).