

woman

madame
GARO

Nº 379 abril 2024
5,50€ Canarias 5,65€
woman.es

LAS
**PRENDAS
CLAVE**
de PRIMAVERA
y cómo
LLEVARLAS

elsa
PATAKY



MUSAS de las SERIES

BLANCA SUÁREZ • PHILIPPINE LEROY-BEAULIEU • KELLY RUTHERFORD • MARTA HAZAS

FRANCE 20€ • UK & I. ITALY 22€ • LUXEMBOURG 27€ • THE NETHERLANDS 29€ • USA & CANADA 38€ • GERMANY 8.20€ • SWITZERLAND 10.75€ • BELGIUM 24.00€



COMER SIN HINCHAZÓN

La nutricionista Andrea Valés nos da tips fáciles y con efecto rápido:

1. Toma infusiones a diario.
2. Los probióticos como kéfir, kombucha... mejoran la salud intestinal.
3. Bebe un vaso de agua tibia con zumo de limón en ayunas.
4. Evita la sal, el azúcar y las harinas refinadas.
5. Procura que tu dieta tenga muchos colores de frutas y hortalizas.
6. Come despacio y de forma consciente.

mirarnos el OMBLIGO

La tendencia del momento, omnipresente en la pasarela y en la calle, invita a mejorar la apariencia de la piel, tonificar y deshinchar la zona del abdomen y el vientre para combatir el *efecto globo* provocado por causas hormonales, malos hábitos y alimentación, estrés... Aquí tienes algunos consejos para conseguirlo.

POR MARTA BONILLA

*Del crop top a los pantalones baggy, faldas de cintura baja o con cortes estratégicos, la moda invita a llevar el ombligo al aire. Primero lo vimos en la pasarela con pantalones con cinturas más bajas de lo habitual, después lo lucieron iconos juveniles como Dua Lipa, Kendall Jenner, las hermanas Gigi y Bella Hadid... pero ha sido la calle –donde pocas tendencias han cuajado tanto y tan rápido– la que ha hecho de enseñar esta parte del cuerpo casi un estandarte de esta nueva sociedad. «Una cosa es segura, el ombligo guarda una dimensión transgresiva», decía la psicoanalista y filósofa Clotilde Leguil en el reportaje *El ombligo, ¿nuevo centro del mundo?*, del último número de *Woman Madame Figaro*. ¿Ha llegado para quedarse? de momento, esta primavera-verano sigue omnipresente en las colecciones. Así que, asumiendo que cualquiera puede lucirlo y, por ende, llevar el vientre y abdomen al aire –faltaría más–, quienes opten por fortalecerlo, tonificarlo, definirlo o reducirlo, tienen diferentes y efectivos tratamientos a su alcance.*

Porque además de la grasa, que en muchas mujeres y en casi todas a partir de los 45 años, tiende a concentrarse alrededor de la cintura y el ombligo, la hinchazón abdominal es otra de nuestras enemigas. Eso sí, combatirla es bastante más fácil. Porque sus causas son tanto hormonales como provocadas por ciertos alimentos o hábitos, como comer deprisa, o el estrés, que se ha demostrado que mantenido en el tiempo y fruto de la conexión entre el cerebro y el intestino, hace que nos hinchemos. Por lo tanto, en algunos casos, la meditación, el ejercicio o algunos gestos que nos ayuden a mantener la calma mejoran no solo nuestro estado de bienestar, sino también el aspecto de nuestro vientre. Además, «si cuidamos la salud intestinal y nuestra microbiota podemos perder volumen abdominal y peso más fácilmente», asegura Leticia Carrera, del Centro Felicidad Carrera.

Para combatir la grasa, reducir cintura y fortalecer, Emsculp Neo (Cristina Galmiche, tel. 686 942 991) actúa como un entrenamiento. Famoso por reproducir el efecto de 2.000 abdominales en media hora, lleva tiempo demostrando su eficacia en solo 4 sesiones. Igual que la aparatología Accent Prime, que combina radiofrecuencia y ultrasonidos, con efecto reductor, compactador y de tensado de la piel y que en The Beauty Concept (tel. 606 921 957) combinan con un masaje manual, para proporcionar resultados visibles en una sola sesión. En el mismo centro han creado Radiance Body, con cosmética de Biologique Recherche, que empieza con peeling exfoliante, continúa con una envoltura de gel de algas para desintoxicar y drenar que se cubre con film y manta de exudación y termina con un masaje súper activo, con pases ascendentes y de remonte. Resultado: notas vientre y piernas deshinchadas y más ligeras y la piel suave, uniforme y luminosa.

METER EN CINTURA

«Muchas mujeres presentan un bloqueo a nivel del sacro que se manifiesta en una ligera inflamación en la zona», dice Estrella Pujol, de Oxigen Barcelona. Para romper esa fibrosis y desbloquear, han creado Waist Therapy, un **masaje 100 % manual** con combinación de terapias, de puntos de presión a amasamiento, que hace que «el abdomen se deshinche y te sientas ligera» (85 €/60', tel. 932 007 333).



DESHINCHAR, REDUCIR Y MEJORAR LA PIEL

1. Loción Tonicante Time Wise, MARY KAY (36,50 €), mejora el aspecto de la piel.
2. Dermosthétique Retinol Booster, LA BIOSTHÉTIQUE (61 €), reafirmante.
3. Menopause & Period SOS, GLOW (40,50 €), combate la hinchazón.
4. Cellulitic Retinol Gel, LICO (48,90 €), mejora la piel de naranja.
5. Body Fit Active, CLARINS (66 €), inspirado en la criolipólisis, tensa, reafirma y deja la piel más bonita.