

ELLE

EXTRA
ZEN
GUIA TOP
DEL
feel
good

JULIO 2017 N° 370
4,95 € (SPAIN)
CANARIAS 5,10 €

**MODA DE
VACACIONES**
Los VESTIDOS,
CESTOS
y MULES que
te harán disfrutar

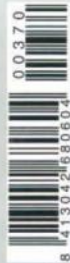
BELLEZA
El pinchazo
DEFINITIVO
que acaba con
la CELULITIS
(en una sola sesión)

ESCAPADA
ALA FRANCESA
DESCUBRE
BELLE-ÎLE
la isla que inspiró
a MONET

El gran
Verano viste tu
azul

**TALENTO en
FEMENINO**
Sofia Coppola
Amanda Seyfried
Camilla Läckberg
Goldie Hawn

Nadejda
Savcova



Según los datos de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venerología), entre el 80 y el 90 por ciento de las mujeres tenemos celulitis y, a pesar de ser un mal muy extendido y con difícil solución, cada primavera, la llegada de la operación destape provoca un boom de visitas a los centros de estética para intentar disimular esta poco favorecedora deformidad de la piel. Sus causas, que poco tienen que ver con el exceso de peso, están relacionadas con disfunciones del organismo, como problemas circulatorios, retención de líquidos o cambios hormonales, así como con hábitos de vida poco saludables: el sedentarismo, las dietas pobres en agua o el consumo de grasas, por ejemplo. Hasta ahora, las soluciones para difuminarla pasaban por la mesoterapia (microinyecciones con un cóctel



LIERAC 'Body-Slim Minceur Globale' (45 €), reductor global.

BABOR 'Ultimate 3D Cellulite Fluid' (65,80 €).

SKINCLINIC 'Crema Anticelulítica' (57,60 €).

FARMA DORSCH 'AR Anticelulítica Detox' (32,30 €).

MARÍA D'UOL 'Liporeductor Zona Localizada' (44,90 €).

MAL DE MUCHAS LA CELULITIS ES UNA PATOLOGÍA QUE AFECTA HASTA AL 90 POR CIENTO DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS

de ingredientes lipolíticos, drenantes y reafirmantes), la carboxiterapia (infiltraciones subcutáneas de CO₂ para activar la circulación local), la aparatología de última generación y la aplicación diaria de cremas anticelulíticas. Ser constante en estos tratamientos estéticos, junto con la práctica de ejercicio físico regular y

sado perfecto. En cambio, este año, una novedosa técnica médica llamada Cellfina sí que promete acabar con la celulitis de manera definitiva y en una única sesión. Por ahora, este procedimiento médico sólo lo realiza en nuestro país la Clínica Dermatológica Internacional (General Díaz Porlier, 93, Madrid, tel. 914 44 97

una dieta saludable, era sinónimo de una piel más firme, pero no de un ali-

97; precio: a partir de 3.000 €). Consiste en un sistema de microcuchillas motorizadas que destruyen de forma precisa los tabiques que tiran de la piel y que provocan los hoyuelos. La intervención no dura más de una hora y los efectos, que se aprecian al tercer día, duran unos tres años. En cuanto a la recuperación, se puede hacer vida normal en seguida, ya que las únicas molestias son una sensación parecida a las agujetas, hinchazón y pequeños hematomas.

RUTINA SPORT *Sigue la tabla anticelulítica del entrenador personal Marcos Flórez*

1 EJERCICIO CARDIO
Realiza el ejercicio que más te guste durante 15 minutos: camina rápido, corre, salta a la comba, haz bici o elíptica... Este será el calentamiento ideal.

2 SENTADILLAS TIPO SUMO
Se trata una variación de las clásicas, con las piernas más separadas y las puntas de los pies ligeramente abiertas. Haz cuatro series, cada una de 20 repeticiones.

3 ELEVACIÓN DE FEMORAL
Tumbada en el suelo frente a un banco, eleva los pies dejando las rodillas flexionadas para subir y bajar las caderas. Igualmente, cuatro series de 20.

4 APROXIMACIÓN DE PIERNAS
Apoyando la espalda en el suelo, eleva las piernas para formar un ángulo de 90°. Abre las piernas y ciérralas 20 veces. Repite hasta completar de nuevo cuatro series.

5 ELEVACIÓN DE CADERAS
Tumbate con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Haz 20 elevaciones de las caderas apretando los glúteos. Repite este ejercicio cuatro veces.