

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
S MODA	22/06/2013	PRENSA ESCRITA	CLINICA DERMATOLOGICA INTERNACIONAL	Informe Junio
PÁGINA	DIFUSIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
55	370.080	SUPLEMENTOS	MADRID	SEMANTAL

«EL SOL DA SIEMPRE SIN ESPERAR A RECIBIR». —Georges Bataille



Ideas para recibir el calor

Bacterias que luchan contra el sol desde el interior; dietas *detox* con base vegetal, cremas que eliminan el estrés del rostro antes de hacer las maletas... Los recursos para el último ajuste antes de las vacaciones son variados y garantizan llegar a destino a punto.

TEXTO — ROCÍO NAVARRO
FOTOS — BEN WATTS

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
S MODA	22/06/2013	PRENSA ESCRITA	CLINICA DERMATOLOGICA INTERNACIONAL	Informe Junio
PÁGINA	DIFUSIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
55	370.080	SUPLEMENTOS	MADRID	SEMANAL

05. Entrenar en la calle

Es menos probable tirar la toalla cuando se hace ejercicio al aire libre.

La estadística dice que se hace un 23% menos que en el gimnasio, según indica un estudio de la Ohio State University. Además, ejercitar el cuerpo en exteriores reduce la producción de cortisol, lo que atenúa la ansiedad y aumenta la felicidad y la seguridad en uno mismo y ¡durante todo el día! Esa es la conclusión a la que ha llegado una investigación de la Universidad de Essex. ¿Más beneficios? **Sobre arena**, cuando se realizan *sprints*, **el corazón produce 10 latidos extra por minuto** –en comparación con una superficie plana–. «Una gran tendencia es el entrenamiento militar que permite jugar con árboles, piedras, etc...», comenta Sergio Thompson, entrenador personal.

01. Jambes Divines de Caudalie (27 €). 02. Stick Solar SPF30 de Sisley (82,50 €). 03. Toallitas autobronceadoras de Comodynes (22 €). 04. Aquasource Deep Serum de Biotherm (54 €). 05. Neceser Monogram Vernis de Louis Vuitton (c. p. v.).



06.

Una experiencia vegana a media jornada

Si hace calor, la temperatura del cuerpo no baja y se produce una reducción en la demanda calórica, apunta un estudio del Institute of Medicine. «Un gazpacho o un zumo de tomate se postulan como buenas opciones para comer», comenta la doctora Folch. Su recomendación es **no tomar más de tres piezas de fruta al día** por su alto contenido de azúcar. Si el organismo se resiste a renunciar a las proteínas animales, el método de Mark Bittman –autor de la dieta Vegano antes de las seis– es limitar su ingesta hasta esa hora de la tarde. «Hay que pensar en ella como una forma de mejorar la salud y reducir las emisiones de CO₂», comenta.

07. ¿Derretir o congelar la grasa?

CON FRÍO CON CALOR

★ **HELAR Y DESTRUIR.** Funciona en zonas localizadas. «Personas que llevan una vida sana, hacen ejercicio, pero tienen michelines o rollitos», cuenta la doctora Ubillos, miembro del equipo de la Clínica Dermatológica Internacional. Las células se cristalizan aplicando un frío sostenido. Coolsculpting (800 €, por ciclo).

★ **EN CASA.** Los nuevos geles como el de agar liberan microcápsulas con efecto frío y tensor. La novedad: previenen la reaparición de grasa. Con un masaje –ascendente en piernas y circular en flancos y abdomen– se maximiza la absorción de activos.

★ **QUEMAR LA GRASA.** Redefinir la figura por calor. La última alternativa a la cirugía funciona por la sinergia de la radiofrecuencia y el ultrasonido pulsado. «Se alcanza la temperatura deseada antes y puede prolongarse hacia áreas más grandes», dice el doctor Pablo Naranjo de la Universidad Complutense de Madrid. Velashape II, de Synaron Candela (80 € la sesión).

★ **EN SEIS SEMANAS.** Con cremas que generan calor –termogénesis– se destruye el exceso gracias al aumento de energía en la zona. Combinadas con mentol –mejora la microcirculación– se eliminan, además, líquidos.

