

woman

madame
FIGARO



Nº 321 Junio 2019
3,99 € Canarias 4,14 €
woman.es

**PIEL
DORADA**
PREPARA
PROTEGE
PROLONGA

TOP LECTURAS
de vacaciones

EN PORTADA
Hana Soukupová

**ESTO ES
HOLLYWOOD**

Kristen Stewart
Lupita Nyong'o
Margot Robbie

**ACCESORIOS
& PRENDAS**
CLAVE PARA EL
VERANO

*La gran
Evasión*

45 DESTINOS
inspiradores



© 2019 MADAME FIGARO. ALL RIGHTS RESERVED. PRINTED AND PUBLISHED IN BELGIUM. PHOTO: ANDREW HUNTER. STYLING: LINDA CRISTINA. MAKEUP: ANITA BOBIC. HAIR: ANITA BOBIC. DRESS: MON PETIT. SANDALS: MON PETIT. BAG: MON PETIT. JEWELRY: MON PETIT. SHIRT: MON PETIT. SUNGLASSES: MON PETIT. SHIRT: MON PETIT. SUNGLASSES: MON PETIT. SHIRT: MON PETIT. SUNGLASSES: MON PETIT.



La tendencia ERES TÚ

Escotes asimétricos, crop tops y minishorts hacen de tu piel el mejor complemento. Soluciones para llevarlos sin miedo.

POR OLGA TARÍN



B R A Z O S

EL ARMA DE LAS FIT-GIRLS

Delatan como pocas partes de nuestra anatomía la edad y la falta de ejercicio. ¿El objetivo? Tenerlos firmes, torneados y bien definidos.

• **POR DELANTE.** Ni súper delgados ni gruesos. Los brazos ideales están fibrados y tienen forma. Para lograrlos es necesario estar en tu peso y esculpirlos a base de ejercicio.

• **POR DETRÁS.** La flacidez y la falta de elasticidad crean las temidas "alas de murciélago", pérdida de firmeza que empieza junto a la axila y evoluciona hasta alcanzar todo el tríceps.

La predisposición genética, los cambios bruscos de peso y la edad son los culpables.



VENCER LA GRAVEDAD

1. Booster Tune It V.6.6 Elasticity, SEPHORA (67 €). Recupera la piel de los brazos en tiempo récord. **2.** Gel iluminador Body Lava, FENTY BEAUTY BY RIHANNA (49,99 €). **3.** Exfoliante corporal suavizante Relaxing Blend, BOTHERM (12 €). **4.** Crème Bras Nus, ORLÉANE (90 €). Alisa, reafirma e hidrata los brazos.

En cabina

Soluciones mini invasivas para reducir centímetros y reafirmar la cara interna de los brazos.

➤ **Volumen y firmeza.** Un completo protocolo que empieza con un amasamiento con microcorrientes, ideal para activar la circulación y eliminar toxinas. Tras un pequeño masaje calmante de los codos hacia los hombros se aplica luz LED roja que estimula el metabolismo. Para finalizar, se infiltra silicio orgánico con mesoterapia. Un activo ideal para reestructurar las fibras de la piel y estimular la producción de colágeno.

Precio: 106 €. **Dónde:** Oxigen (oxigenbellesa.com).

➤ **Anti Gravity zonas críticas.** Los nuevos hilos Princess activan la creación de colágeno y son muy efectivos a la hora de combatir la flacidez en zonas más vulnerables como rodillas y la cara interna de brazos y muslos. Es un tratamiento mini invasivo que tensa y reposiciona los tejidos con una técnica personalizada según el estado de la piel. En los brazos se aplican para crear una estructura que combata el descolgamiento tisular. El efecto tensor es inmediato. **Precio:** Desde 800 €.

Dónde: Clínica Dermatológica Internacional (clinicadermatologiacainternacional.com) y Clínica Vila Rovira (vilarovira.com).

TRAINING FUNCIONAL

José Exposito (expositotxt29), entrenador de influencers como Laura Escanes o Jessica Goicoechea y creador del Método XT29 aconseja Swing Tríceps para definir los brazos. «Es una flexión clásica muy efectiva para fortalecer la zona. Si se hace con el abdomen contraído el

trabajo es global. Arrodíllate en la esterilla con los brazos extendidos y las piernas elevadas en forma de V. Flexiona los brazos hasta que quedes acostada boca abajo, tocando con el pecho el suelo. Haz fuerza con los brazos y levanta el torso hasta formar un ángulo de 45º respecto al suelo.»

DETECTAR EL PROBLEMA ¿GRASA O LIQUIDO?

Cuando el objetivo es perder volumen a veces nos equivocamos de enfoque. Y es que no siempre es la grasa lo que nos hace sentirnos hinchadas. Conoce la diferencia.

➔ **Grasa:** Puede repartirse por todo el cuerpo o concentrarse en zonas concretas, como las cartucheras. Para quemarla son efectivos los tratamientos que ayudan a despertar el tejido, estimulando la microcirculación, para que el cuerpo responda llevando más oxígeno a las células», dice la esteticista Carmen Navarro.

➔ **Edema:** Esta inflamación viene provocada por el exceso de líquido retenido en las células. Se manifiesta en manos, piernas, tobillos y vientre. Malos hábitos alimenticios, insuficiencia circulatoria, cambios hormonales o poca actividad física suelen ser los culpables. Los protocolos drenantes permiten la pérdida de volumen y dan sensación de ligereza.

DIETA MÁS LIGERA

Expertos nutricionales de Clínica Opción Médica nos dan los tips alimenticios para unas piernas ligeras y torneadas.

1. Cinco comidas diarias.

Repartir la ingesta en cinco comidas sin excesos, sanas y variadas. Mejor comer **sin distracciones**, si ves la tele, comes más y más rápido.

2. Más fibra. Las frutas y verduras cocidas (ricas en fibra) ayudan a controlar el **volumen** corporal y son muy digestivas.

3. Despacito. Dedica tiempo a masticar bien los alimentos. Así educarás al estómago para que coma solo lo que necesita, porque das tiempo a enviar al cerebro una señal para advertir que ya estás saciada.

4. Bebe mucha agua. Calma la sed y drena líquidos.

5. A primera hora. Incluye en tu desayuno cereales integrales y frutas rojas y cítricas como fresas, limón, frambuesas y pomelo.

6. Sal y azúcar. Modera su consumo. La sal favorece la retención de líquidos y los acumulos en las piernas y el alto contenido calórico del azúcar hace que se convierta en grasa.

7. Plátano, buen aliado. Es rico en potasio y mejora la circulación sanguínea. Otros alimentos con propiedades similares son el aguacate, la coliflor, las espinacas y las zanahorias.



IMPRESINDIBLES

1. Anticelulítico Body Fit, CLARIS (57 €). Actúa sobre los adipocitos causantes de la celulitis. **2.** Gadget Skin Up con recarga Prodyactive Cellulite (265 €). Dispositivo con tecnología de atomización para la penetración del activo. **3.** Reductor 7 noches Ultra intensivo, SOMATLINE COSMETICS (49,90 €). **4.** Botas Frias nutritivas y desfatigantes piernas y pies, COLLISTAR (11,95 €). **5.** Gel Exfoliante energizante, ELANCYL (16,30 €).

EJERCICIOS

José Expósito apunta dos rutinas específicas. «Haz cinco series de 40 segundos y descansa 20 entre ellas.

1. Squad XT29. Prepárate con las piernas abiertas en un ángulo que asegure estabilidad y con los brazos abiertos. Pon el tronco recto y

flexiona las rodillas como si fueras a sentarte en una silla hasta que tus piernas alcancen un ángulo recto. Sube para volver a la posición inicial y repite.

2. Coordinación y equilibrio. De pie con las manos a los lados y las piernas separadas. Levanta la rodilla derecha

hasta la cadera. El peso recae sobre la pierna de apoyo. Impulsa tu cuerpo hacia abajo y pon las manos en el suelo, mientras llevas la pierna recogida hacia atrás, extendiéndola hasta que quede alineada en diagonal con la cadera. Vuelve a la postura inicial y repite con la izda.

Innovación

Los centros sorprenden con protocolos rápidos y efectivos capaces de transformar las piernas.

➔ **BodyFX:** Este equipo de origen israelí elimina de forma permanente la grasa localizada y mejora la celulitis. Al mismo tiempo, tensa la piel y evita el descolgamiento que se produce tras la pérdida de volumen. Tras precalentar la zona, se realiza un masaje de vacío que permite reducir volumen en una misma sesión.

Precio: 300 €. Se recomiendan de 3 a 5 sesiones. **Dónde:** Felicidad Carrera (felicidadcarrera.com).

➔ **Smart Press:** Esta presoterapia de última generación evita el estancamiento de los líquidos, aumenta la oxigenación celular, reduce la hipertensión y favorece la eliminación de toxinas con un drenaje muy efectivo. Al mejorar el sistema circulatorio se reduce la celulitis y el tejido adiposo. La sensación de ligereza es inmediata.

Precio: 250 €/bono de 5 sesiones. **Dónde:** Institut Dra. Natalia Ribé (institutnataliaribe.com).

➔ **Thermage zonas rebeldes:** Ideal para reafirmar zonas complicadas como rodillas y cara interna de los muslos. Se realizan disparos de ultrasonidos focalizados con movimientos ascendentes de remodelación para activar la combustión de grasas. A corto plazo la piel queda turgente y a largo, mejora la flacidez de los muslos y elimina los pliegues de las rodillas.

Precio: Desde 1.500 €. **Dónde:** IML (iml.es) y Clínica Tufet (clinicatufet.com).



DOLORES CORTÉS

BUEN DIAGNÓSTICO ¿GRASA O INTOLERANCIA?

Seamos realistas, lucir los abdominales de Madonna solo está al alcance de deportistas de élite. Pero tener un abdomen firme con la cintura marcada es más sencillo. Conoce a los enemigos que añaden centímetros a tu contorno.

➔ **Grasa rebelde.** La genética, tu constitución, la edad y los cambios hormonales son los causantes de que se acumule la grasa en la

zona abdominal. La buena noticia es que con una buena dieta, un estilo de vida activo y los tratamientos adecuados se puede controlar.

➔ **Intolerancias.** ¿Notas que tu abdomen se va hinchando a lo largo del día? La incorrecta metabolización de determinados alimentos como lácteos, fructosa y gluten provoca digestiones pesadas y una molesta hinchazón abdominal.

CINTURA

PLAN EQUILIBRANTE

La esteticista Gema Cabañero nos da claves para unas digestiones ligeras y mantener el peso.

- 1. Prohibido prohibir.** Ingiera alimentos de todos los grupos con medida. La falta de nutrientes y vitaminas no es buena.
- 2. Prioriza** verduras, legumbres, proteínas magras, frutas, semillas y carbohidratos integrales.
- 3. Modera** procesados, azúcar, grasas saturadas, trigo y lácteos.
- 4. Evita** las comilonas, el alcohol, saltarte comidas y el estrés.
- 5. Elige** formas de cocción saludables como vapor, horno o plancha. Reduce los fritos.
- 6. No mezcles** proteínas con carbohidratos, ingiere la fruta sola y no bebas agua en las comidas.
- 7. Procura que el desayuno** y la comida sean más copiosos. La cena, siempre más ligera.



ZIMMERMANN



BLUMARINE

REDUCIR Y AFINAR

1. Bálsamo reductor Nutri-Modeling, FILORGA (39,90 €). Reduce, reafirma y elimina la celulitis. **2.** Concentrado vientre y cintura, LIERAC (38 €). **3.** Zumo detox de Abedul, WELEDA (14,70 €). Estimula las funciones depurativas del organismo. **4.** Captador 3 en 1 plus, OENOBIOL (39,90 €). Reequilibra la microbiota intestinal adelgazante.



Menos volumen y contorno

Dos nuevos tratamientos para marcar cintura y reducir grasa.

➔ **Bioslimming:** Protocolo a base de envolturas térmicas naturales 100 % manual de efecto frío-calor, con extractos de plantas naturales, algas, cafeína y aceites esenciales. Se trabaja masajeando energicamente toda la silueta para alisar la piel de naranja, drenar, reducir edema y toxinas, tonificar y recolocar la piel de todo el cuerpo. **Precio:** 550 €/6

sesiones. **Dónde:** Centros Carmen Navarro (carmennavarro.com) y Blauceldona by Silva Oliete (blauceldona.com).

➔ **Ondas AWT STORZ:** Esta tecnología no invasiva viene de Suiza y, además de tratar el dolor, ha demostrado alta eficacia en la estética: remodela el cuerpo y combate la celulitis y la flacidez cutánea. Estas ondas acústicas penetran hasta dos centímetros en la piel, el sistema circulatorio, las células

adiposas y los músculos para tratar de forma eficaz la hinchazón y eliminar la grasa y la retención de líquidos con una acción reafirmante. Durante la sesión, indolora, se aplica una capa de gel entre la piel y el aplicador de ondas acústicas de alta frecuencia. **Precio:** 60 €. Se recomiendan de cuatro a siete sesiones. Los resultados perduran hasta seis meses. **Dónde:** Solclass (solclass.com). **Más info:** (awt4you.com).

EJERCICIOS

Hacer abdominales puede ser contraproducente, ya que el resultado solo se ve si la grasa que hay encima es mínima. Lo que vale la pena es mejorar los músculos de la faja abdominal. La bailarina Olga Ausejo presentó su método de entrenamiento Baletonic en la Beauty Bridal Day de Barcelona y nos aconsejó 2 ejercicios:

1. Tumbada, lleva las piernas hacia el techo y flexiónalas a 90° "table top". Inspira y lleva el ombligo hacia la espalda, espira y lleva la pierna hacia delante, hasta que tu pie toque el suelo. Inspira y vuelve a la posición de inicio para mover la pierna izquierda. Repite 10 veces, despacio.

2. Siéntate con las piernas flexionadas, rodillas hacia el techo, pies en el suelo y brazos extendidos delante de ti, a la altura de tus hombros. Inspira, lleva el ombligo hacia la espalda, espira y bascula tu pelvis sentándote en el coxis a la vez que elevas tu brazos estirados hacia el techo. Inspira y vuelve a posición inicial. Repite 10 veces, despacio.

¡MUÉVETE!

1. Espalda lisa. Para Olga Ausejo, «una espalda bonita depende de una buena postura. Recomiendo el ejercicio perro-gato». Colócate detrás del respaldo de una silla, con las piernas flexionadas y los pies separados. Lleva tu cuerpo adelante como si fueras una mesa y coloca las manos sobre el respaldo. Redondea la espalda llevando la mirada hacia tu ombligo en 4 segundos. Arquea la espalda llevando la mirada hacia tus manos. Repite 15 veces moviendo vértebra a vértebra.

2. Prieto y respingón. La entrenadora Marta Rosado, autora del libro "Un culo 10" (Arcopress), aconseja «realizar ejercicios de alta intensidad y alternarlos con intensidad moderada: sentadillas laterales con gomas, tijeras alternas, elevaciones laterales de pierna en banco, sentadillas en salto alternando piernas juntas y abiertas. Es imprescindible realizar muchas repeticiones e introducir en la rutina un trio ganador: subir 100 escalones de dos en dos, saltar a la comba y correr. Estirar después es muy importante. No queremos músculos acortados ni tensiones musculares. Además, aumentará nuestra flexibilidad».

Sin pisar el gym

Los centros de belleza ofrecen soluciones efectivas para tener una retaguardia a prueba de maxiescotes. Se acabó el miedo a dar la espalda.

➔ **Belkyra:** Con este potente activo, los rolletes difíciles de eliminar en la zona del sujetador tienen los días contados. «Es un tratamiento que asegura tanto la desaparición de la grasa como que no haya flacidez posterior, todo sin baja, sin marcas, y sin apenas molestias», explica la doctora Paula Rosso. Tras aplicar una crema anestésica local y dibujar la zona tratada en forma de malla, el producto se reparte a través de microinyecciones. Los resultados son espectaculares en personas que con dieta o ejercicio no han conseguido eliminar la grasa de esa zona. **Precio:** A partir de 950 €. **Dónde:** Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

➔ **Emsculpt:** Este protocolo no invasivo genera músculo y quema grasa al mismo tiempo hasta lograr elevar y tonificar el glúteo, levantándolo desde la parte superior. En cada sesión se producen unas 20.000 contracciones musculares mediante ondas electromagnéticas de alta intensidad que penetran hasta a siete centímetros de profundidad. Se necesita un mínimo de cuatro sesiones para lograr generar un 16 % de músculo y un 19 % de efecto reductor de grasa. Ideal para todas aquellas que ni con dietas ni en el gym consiguen reducir la grasa localizada y definir el músculo. **Precio:** 1.200 €/4 sesiones. **Dónde:** Clínica Moisés Amselem (doctormoisessamselem.com).



GUY LAROCHE

GLÚTEOS Y ESPALDA MAS FIRMEZA

Existen dos zonas conflictivas en la cara B de nuestra anatomía. Los rolletes de la espalda que sobresalen a la altura del sujetador y unos glúteos flácidos.

➔ **Culo plano y caído.** En cuestión de glúteos, el tamaño es lo de menos. Lo importante es la firmeza y la calidad de su piel. Y es que el llamado "culo carpeta" es un glúteo plano que se extiende a lo ancho. Este trasero no depende de la edad ni de la

alimentación. Su principal enemigo es el sedentarismo, cuando su función es la de actuar como cojín para que estemos cómodos. En consecuencia, pierde elasticidad, masa muscular y aparece la flacidez y la celulitis.

➔ **Bra-Rolls.** Aumentan los escotes traseros que dejan la piel al descubierto. ¿El problema? El descolgamiento de la espalda por la flacidez se traduce en el típico pliegue de grasa que sobresale bajo el sujetador. El exceso de peso, la edad y la falta de ejercicio son los principales enemigos.



PLENO RENDIMIENTO

1. Crema Reafirmante Prevención Estrías SM & Firming Power, GERMAINE DE CARUCCINI (34 €).
2. Bálsamo tonificante, D'YTIQUE (55 €). Súper nutritivo y aromático, con clementinas, limones y naranjas.
3. Bodyshock Push up, MESOESTETIC (68 €). Estimula la piel de los glúteos con activos tensores y reafirmantes.
4. Aceite iluminador Body Shimmer spray The Ritual of Karma, RITUALS (19,50 €).
5. Sales exfoliantes Verbena, L'OCITANE (32 €). Refresca y tonifica.



TECHNILE

FOTOGRAFIA: IMAXTREE.COM