

# Woman adame

Nº 319 abril 2019  
4,99 € (precio de venta)  
woman.es

## *Básicos sofisticados*

LA CAMISETA,  
CON MENSAJE  
EL BLAZER,  
DE COLOR

## *UN TOQUE LADY*

CON HANNAH  
FERGUSON  
(en portada)

## *Especial CUERPO*

OBJETIVOS  
REALISTAS PARA  
SENTIRSE BIEN

Entramos en  
**LAS CASAS**  
de MARTA HAZAS  
y de LOS JAVIS

JAIME LORENTE | HIBA ABOUK | ANYA TAYLOR-JOY

PHOTOGRAPHY: JAMES MCKAY. STYLING: JESSICA WATSON. HAIR: ANDREW GIBSON. MAKEUP: JESSICA WATSON. DRESS: CALVIN KLEIN. SHOES: PRADA. SET DESIGN: JESSICA WATSON. PROP STYLING: JESSICA WATSON. ART DIRECTION: JESSICA WATSON. EDITOR: JESSICA WATSON. ASSISTANT EDITOR: JESSICA WATSON. PHOTOGRAPHER: JAMES MCKAY. STYLING: JESSICA WATSON. HAIR: ANDREW GIBSON. MAKEUP: JESSICA WATSON. DRESS: CALVIN KLEIN. SHOES: PRADA. SET DESIGN: JESSICA WATSON. PROP STYLING: JESSICA WATSON. ART DIRECTION: JESSICA WATSON. ASSISTANT EDITOR: JESSICA WATSON.



**TENER UN CUERPO EN FORMA Y TONIFICADO NUNCA DEBERÍA SUPONER HACER GRANDES SACRIFICIOS. HUYE DE METAS INALCANZABLES Y MÁRCATE OBJETIVOS REALISTAS CON CONSEJOS, CUIDADOS, EJERCICIOS Y TRATAMIENTOS COSMÉTICOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN QUE SACARÁN LO MEJOR DE TI.**

POR OLGA TARÍN

**L**

as temperaturas suben de forma proporcional a las prisas que nos entran por mejorar nuestra silueta. Los resultados del último estudio realizado por la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) concluyen que

el 22,8 % de los españoles se realiza algún tratamiento médico-estético al año. La clave es marcar objetivos realistas o los resultados tras el esfuerzo serán frustrantes –casi todas tenemos celulitis y estrías–. «Es imprescindible afrontar un plan corporal partiendo de la fisonomía de cada una para trabajar con objetivos reales. Aconsejo marcar metas teniendo en cuenta nuestra constitución, edad y estilo de vida. Por eso un buen diagnóstico es básico. Y no es bueno esperar hasta que llegue la operación biquini, porque es una carrera de fondo durante todo el año. La disciplina es nuestra mejor aliada», afirma la esteticista Carmen Navarro ([carmennavarro.com](http://carmennavarro.com)).

Tu mejor  
**VE**





# Lo último mejorar en cabina

Soluciones mini invasivas e indoloras con aparatología de última generación para reafirmar, acabar con la grasa resistente, drenar, eliminar estrías y arañas vasculares.

## Antigrasa zonas rebeldes

**Belkya** es el último activo creado para disolver la grasa que se acumula en la banana subglútea (acompañada o no de celulitis), los rollitos del sujetador y los flancos. Una versión sintética del ácido desoxicólico que rompe y destruye la grasa instalada en áreas pequeñas de forma permanente. Se aplica a través de microinyecciones en sesiones de unos 40 minutos. **Precio:** A partir de 950 €.

**Dónde:** En Clínica Dermatológica Internacional ([clinicadermatologicainternacional.com](http://clinicadermatologicainternacional.com)) y Clínica Tufet ([clinicatufet.com](http://clinicatufet.com)).

## Efecto faja

Esculpir el contorno abdominal es posible con **Fotona**. La nueva combinación de técnicas láser que actúa en tres frentes para reducir el volumen, retensar la piel y mejorar la apariencia de las estrías. **Precio:** 250 €. Se recomiendan 4 sesiones. **Dónde:** Centro Médico Lajo Plaza ([centromedicolajoplaza.com](http://centromedicolajoplaza.com))

## Acción drenante

**Programa alcalino.** Un protocolo en cabina con potentes **activos diuréticos**, vasoconstrictores y antiinflamatorios combinado con la ingesta de plasma marino (agua de mar isotónica con agua de manantial). Un nutriente alcalinizante que controla y mantiene el pH y favorece la cristalización de la grasa para eliminarla después a través del sudor o vía linfática. **Sesión en cabina:** Tras una exfoliación se envuelve todo el cuerpo con una mascarilla detox y se aplica presoterapia con calor para favorecer el drenaje. Se retira la mascarilla y se masajea con un aceite seco reductor. **Precio:** 419 €/6 sesiones. **Dónde:** Meraki Nailworks ([merakinailworks.com](http://merakinailworks.com)).

## Arañas vasculares

El **láser azul** de alta potencia Milesman Blauman elimina lesiones benignas en la piel, como lunares abultados, nevus y lentigos y lesiones vasculares superficiales (arañas vasculares y puntos rojos). Este láser es absorbido por la melanina (sustancia responsable de la mancha) y la hemoglobina (sustancia responsable de las lesiones vasculares). En la mayoría de los casos basta una sesión. **Precio:** 350 €. **Dónde:** Centros Carmen Navarro ([carmennavarro.com](http://carmennavarro.com)).

## Remodelar brazos y cintura

La **aparatología LPG** es eficaz para reducir volumen, acabar con la grasa localizada y reafirmar en una misma sesión. Su nuevo cabezal Cellu M6 Alliance logra moldear los brazos y eliminar 3,5 centímetros del contorno de la cintura. Incorpora un rodillo y una válvula que moviliza la grasa, activa el sistema circulatorio y el drenaje y estimula la producción de nuevo ácido hialurónico, colágeno y elastina. **Precio:** A partir de 60 €. **Dónde:** Centros LPG ([endermologie.com](http://endermologie.com)).

## FRÍO CONTRA LOS ADIPOCITOS

### Coolsculpting grasa rebelde

La **criolipólisis** con el sistema Zeltiq deshace la grasa localizada de forma selectiva, no invasiva, ni dolorosa. El tratamiento destruye los adipocitos, que son absorbidos a través del metabolismo natural del cuerpo. Indicado en personas con peso normal con cúmulos de grasa discretos. **Precio:** 350 €. **Dónde:** Maribel Yébenes ([maribelyebenes.com](http://maribelyebenes.com)).

### Cooltech reducción 360º

**Único sistema que logra** la remodelación corporal completa en tan solo dos horas. Su tecnología fat freezing enfría y succiona los pliegues grasos y permite trabajar en cuatro zonas a la vez para definir la silueta de forma global. Se puede realizar todo el año. **Precio:** 400 €. **Dónde:** Clínica Dra. Paloma Cornejo ([palomacornejo.com](http://palomacornejo.com)).

### Criorreductor dos en uno

La **tecnología** del nuevo Criorreductor Duo combina la aplicación de frío con la succión para cristalizar y eliminar por vía linfática la grasa que se acumula en cartucheras, muslos, glúteos, rodillas, abdomen, brazos, flancos o rollito de sujetador. **Precio:** 150 €. Máximo tres sesiones al año. **Dónde:** Centros Único ([centrosunico.com](http://centrosunico.com)).

## Más firmeza

El tratamiento **Skin Tight by Oxigen** utiliza tres tecnologías para modelar la silueta, reafirmar la musculatura y redensificar la piel. **En qué consiste:** Combina la aparatología Deep Slim, que elimina la grasa resistente a dieta o deporte y compacta el tejido con efecto reafirmante con el sistema Maximus, que reafirma y tonifica al producir la retracción del colágeno existente y estimular la producción natural. Las dos tecnologías se complementan con mesoterapia con silicio orgánico. Un oligoelemento esencial que actúa como un cemento en las fibras de colágeno y ácido hialurónico. Mejora la estructura de la piel y favorece su compactación. **Ideal para:** Chicas delgadas o con grasa muy localizada que tienen flacidez en el tejido y la piel. Tras el diagnóstico personalizado, las técnicas se alternan según cada necesidad. **Precio:** 170 €/sesión. **Dónde:** Oxigen ([oxigenbelleza.com](http://oxigenbelleza.com)).



### DIETA COHERENTE

Hay que vigilar de dónde obtenemos la energía. «No es lo mismo aportar al cuerpo 1.500 calorías a través de una dieta equilibrada, con una buena proporción de hidratos, proteínas y grasas saludables, que tener el mismo aporte calórico pero a base de precocinados o bollería industrial», dice Inmaculada Canterla, experta en nutrición.

# Gestos que ayudan

Empieza a cuidarte con un masaje desbloqueante, una dieta variada con productos de temporada y cosméticos que reafirman, limpian y embellecen con un plus hidratante muy glow.

## Shopping list



### POTENCIAR EL GYM

Acelera los efectos de tu sesión de fitness con la crema anticelulítica Body Fit. CLARIS (57 €). Alisa, reafirma y remodela.



### PIEL SIN IMPUREZAS

Limpieza con acción hidratante de los aceites esenciales de uva, albaricoque y almendra. Sales exfoliantes de verbena. L'OCOTANE (32 €).



### DEFINIR BRAZOS

Afina los brazos, redibuja el contorno y les devuelve su firmeza. Realiza un masaje del codo hacia el hombro. Crème Bras Nus. OILANE (90 €).



### EXFOLIANTE Y MASCARILLA

Elimina las células muertas de las piernas y actúa como una mascarilla hidratando en profundidad. Scrub & Mask Legs. MEDAS INVISIBLES (29 €).

## Rutina básica

Lo más simple sigue siendo lo más efectivo para deshacernos de la gruesa piel de invierno. Exfolia bajo la ducha y aplica un cosmético hidratante con propiedades reafirmantes o lipolíticas dos veces al día durante un mes. Extiéndelo con un ligero masaje ascendente desde el talón hacia el muslo y, después, realiza suaves movimientos circulares.

## Frío súper tonificante

Pequeños gestos que funcionan, como aplicar cremas heladas de los pies hacia el muslo para descongestionar o acabar las duchas con agua fría para estimular la circulación sanguínea. Por eso las criosaunas están en boga. Y es que la aplicación de nitrógeno helado con aires vaporizados sobre el cuerpo entre menos cien y menos doscientos grados elimina toxinas, activa la circulación sanguínea, relaja la musculatura, oxigena la piel y ayuda a quemar grasa. Más info: cryosense.com.

## No solo ensaladas

Las cenas deben ser variadas. «No podemos alimentarnos solo de ensaladas ni irnos a la cama con hambre. La lechuga es una gran fuente de fibra pero produce hinchazón abdominal. Hay que cenar verduras variadas con proteínas como pollo, pavo o salmón ahumado», dice la doctora Amaro (metodoamaro.com).

## Buen reseteo

Antes de plantearnos iniciar un plan corporal en un centro de belleza «aconsejo realizar un reseteo con masajes que ayuden a desfibrosar y eliminar las tensiones acumuladas en invierno. Así, nuestro organismo estará con la energía renovada y preparado para recibir los demás tratamientos. A partir de ahí, hay que seguir los consejos de expertos. Yo siempre recomiendo cuidar la alimentación, practicar ejercicio al aire libre y beber dos litros diarios de agua con limón», dice Carmen Navarro.

## Un poco de SOL

El sol no ayuda a quemar grasa, pero el déficit de vitamina D está relacionado con el sobrepeso y la acumulación de grasa en el abdomen. Con 20 minutos al día de exposición moderada es suficiente.

## TIPS

### Para perder peso Sin hacer dieta

Reducir calorías no es el único camino para eliminar los centímetros de más. La doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza recomienda «beber dos vasos de agua antes de ir a dormir, sustituir los zumos de naranja por los de pepino y pomelo, tomar de postre una depurativa infusión de té verde, ingerir fruta entre horas para optimizar la absorción de vitaminas, tomar chocolate negro por la tarde, cenar solo proteínas, evitar las bebidas con gas y adelantar una hora los horarios de las comidas». Fácil y muy efectivo.



### GLÚTEOS IARRIBAI

Combina el tratamiento súper concentrado V6.4, SERVA (67 €) con tu hidratante corporal habitual para que sea un arma de firmeza. Redensifica la piel, compacta los tejidos y aumenta la producción de colágeno, elastina, integrina y laminina a nivel profundo.