

Tendencias DE MODA

QUE SIENTAN BIEN A CUALQUIER EDAD

Consejos 'beauty'

con los que estar fantástica esta PRIMAVERA

En forma

Practica el 'frog pump' y logra unos GLÚTEOS DE

10

11

ENSALADAS ORIGINALES y deliciosas

Deco

COCINAS ABIERTAS

Modernas y espaciosas

Semana Santa

Destinos para vivir la PASIÓN

Ana Guerra

"El programa 'El Desafío' me ha abierto fronteras que yo misma me ponía"

TRUCOS Y TRATAMIENTOS PARA

CONSEGUIR UNA CINTURA MÁS FINA

LA COMBINACIÓN GANADORA incluye la práctica deportiva, una alimentación equilibrada y seguir algunos tratamientos, además de utilizar productos de belleza.



TRUCOS Y TRATAMIENTOS PARA CONSEGUIR UNA CINTURA MÁS FINA

Empieza la cuenta atrás para el verano, por lo que es el momento de **ponerse manos a la obra y conseguir una cintura perfecta** para presumir en los próximos meses.

POR LUCÍA PANDIELLA

Una de las zonas donde más grasa se acumula, sobre todo durante la menopausia, es la que comprende el abdomen y la cintura. Además de la grasa, también se retienen muchos líquidos en la zona de la cintura, haciendo que esta se vea con mayor volumen.

Al igual que es tan fácil de acumular, es muy resistente y, por lo tanto, bastante difícil de eliminar o, simplemente, reducirla. Por eso es muy importante seguir una buena alimentación, variada

y equilibrada. Pero esta no es suficiente, el ejercicio físico es otra de las pautas fundamentales para luchar contra la grasa acumulada en la cintura.

Uno de los mayores retos a la hora de eliminar o reducir la grasa de la cintura es cuando las mujeres tienen entre 45 y 50 años y comienzan a sufrir desajustes hormonales que afectan de manera directa al peso y al volumen corporal. Es en estos casos cuando, además de la alimentación y el ejercicio físico, nunca está de más una pequeña ayuda cosmé-

tica, tanto en forma de tratamiento de cabina como en productos cosméticos reductores.

TRATAMIENTOS PARA UNA CINTURA MÁS FINA

Recurrir a tratamientos de cabina siempre es una buena opción a la hora de complementar tanto la alimentación como el deporte, aunque se recomienda consultarlo previamente con un profesional para conocer las necesidades de cada cuerpo.

Existen diferentes tratamientos en función del objetivo o el tipo de aparatología que se busque. En The Secret Lab (Madrid), recomiendan un protocolo de sesiones en el que se combinan dos equipos estéticos, T-Shape y B-Tonic, gracias a los cuales se ataca la grasa localizada resistente tanto a la dieta como al ejercicio. Estos tratamientos degradan la grasa, favorecen su expulsión e incrementan la reafirmación cutánea ayudando a reducir el volumen de la zona tratada.

Coolsculpting, así se llama el tratamiento de ENEA Clínica (Alicante) cuyo objetivo es congelar y destruir las células

LOS TRATAMIENTOS SIEMPRE DEBEN IR ACOMPAÑADOS DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y EJERCICIO FÍSICO A DIARIO.

grasas que se encuentran justo debajo de la piel mediante el enfriamiento controlado en la superficie de la piel. Un procedimiento no invasivo tras el cual las células grasas tratadas son eliminadas de forma natural y definitiva por el cuerpo en unos tres meses, aproximadamente. Tanto en The Secret Lab como en ENEA Clínica, coinciden en uno de los tratamientos que ayudan a reducir la grasa localizada, así como a tonificar los músculos, incluyendo los abdominales que contribuyen a la reducción de la cintura: la maderoterapia. Se trata de una técnica de masaje que ayuda a movilizar los depósitos de grasa, eliminar los líquidos retenidos y estimular la circulación sanguínea y linfática mejorando, a su vez, el aspecto de la piel. Cabe destacar que cualquiera de los tratamientos de cabina debe combinarse con una dieta saludable y ejercicio físico de forma regular.

LA CINTURA ES UNA DE LAS ZONAS DEL CUERPO DONDE MÁS GRASA Y LÍQUIDOS SE ACUMULAN. ESTO DA LUGAR A UN MAYOR VOLUMEN.

REAFIRMA DESDE CASA

Hoy en día, existen también muchos cosméticos y accesorios que ayudan a reducir visiblemente la cintura, es decir, contribuyen a reafirmar y tonificar la piel, pero no son ningún producto mágico como tal. Estos, junto con una buena alimentación y ejercicio diario, ayudarán a lucir una cintura mucho más esbelta. Su mayor secreto para obtener resultados duraderos es ser constante y combinarlos siempre con el resto de consejos.

PEQUEÑOS TRUCOS DIARIOS

Cuando se quiere reducir el volumen de la cintura, existen muchos trucos que se pueden hacer cada día. Uno de los más conocidos es el de comenzar el día con un vaso de agua y limón, al igual que con una buena cantidad de proteínas para coger energías para todo el día. Tal y como explican Marta Barrero y Elena Ramos, farmacéuticas, expertas en dermocosmética y directoras de The Secret Lab, "recomendamos aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios (verduras de hoja verde, pescados grasos, frutos secos...) y reducir los hidratos. Además, para ayudar a quemar la grasa que degradamos con el tratamiento en cabina, recomendamos hacer ejercicio cardiovascular inmediatamente después de la sesión". Bastan unos 30 minutos al día de ejercicio de forma continuada para notar sus efectos.

1. **Kit Anticelulítico**, crema anticelulítica y Panty Benefit, **MarieClaire** (34,95 €).
2. **Complemento alimenticio**, reductor anticelulítico reafirmante, **Slim & Firm** (59 €).
3. **Rêve de thé**, crema reafirmante tonificante, **Nuxe** (40,99 €).
4. **Loción Corporal**, con retinol al 0,1%, reafirma la piel, **Paula's Choice** (35 €).
5. **Firmly Yours Dry Body Oil**, aceite corporal seco, **Olehenriksen** (37,99 €).
6. **Reductor 7 Noches Crema**, tratamiento reductor, **Somatoline Cosmetic** (32,99 €).
7. **Crema reafirmante intensiva**, crema dermo-reafirmante, **Collistar** (60 €).
8. **Luna 4 Body**, cepillo corporal ultrahigiénico de masaje, **Foreo** (159 €).

