

1,95 € | Nº 1.650
DEL 23 AL 29 DE MAYO DE 2018

mia

2 REVISTAS
POR SOLO
1,95€
CANARIAS 2.05 €



CANARIAS 2.05 €
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE URGENTE

Dossier

DIETA EXPRES

Sprint final para el verano:
menús, trucos y ejercicios

LA VIDA SIN GLUTEN

El precio de ser celiaco

Efecto glow
consigue una
piel radiante

Cómo comer
más fruta
(de verdad)

10 mitos
sobre
el pelo


LUCÍA GUERRERO,
EN PORTADA

Moda
APÚNTATE
A LO ÉTNICO

Salud
**AGUAS
MEDICINALES**
Para qué son útiles

Lomo de cerdo
sano, rico y barato

AYUDAS EXTRA

para un cuerpo perfecto

A veces la lorza es resistente a la dieta y al movimiento, pero siempre hay opciones para mejorar el aspecto de zonas conflictivas. ¡Toma nota!

DE EFECTO FLASH

Cyclone. Se trata de una poderosa máquina que reúne las mejores técnicas (ultrasonidos, cavitación, vacumterapia y radiofrecuencia para reducir el contorno de los muslos en una sola sesión (alrededor de 1 centímetro), explican desde Estética Lostao (esteticalostao.co). 180 €, sesión.

Vanquish reduce la grasa de abdomen, cartucheras y flancos de forma definitiva y sin necesidad de pasar por el quirófano. Esta tecnología destruye el adipocito sin alterar los tejidos circundantes. La encontrarás en Slow Life House (slowlifehouse.com) por 195 € y necesitas dos para obtener resultados permanentes.

Tight Arms es un tratamiento deluxe que combina ultrasonidos, luminoterapia, lápices de precisión y guantes de hilo de plata con masaje manual. ¿Su objetivo? Actúa contra la flacidez y el exceso de grasa que se instala en los brazos. Cuesta 215 € y está disponible en Oxigen (oxigenbelleza.com).

SculpSure. Este láser de diodo destruye los adipocitos resistentes al ejercicio y la dieta y está especialmente indicado para personas con una obesidad moderada (índice de masa corporal -IMC- menor de 30) y con el tejido graso bien delimitado, no funciona en grandes adiposidades. Se necesitan al menos tres sesiones y el precio de cada una es de 700 €.

CUANDO HAY MÁS TIEMPO

Si la cuenta atrás no te preocupa o no vas a ser de las primeras en visitar la playa, puedes acudir al protocolo corporal Alliance Cellu M6 de LPG que resta centímetros, pero en 12 sesiones. ¿Cómo lo hace? A través de un cabezal que moviliza la grasa, activa el sistema circulatorio y el drenaje y estimula las fibras de sostén. ¿Algo más? Según Antonio Arjona, responsable de Formación de LPG, también elimina la celulitis, reduce el volumen, mitiga la pesadez y la hinchazón de las piernas y reafirma de forma indolora. Desde 60 €, sesión.



SIN APARATOLOGÍA

¿No te gustan los artilugios? ¿Prefieres un ritual *reduce* más placentero? Los centros Cristina Álvarez (cristinalvarez.com) te proponen Slim&Shape. Se trata de un protocolo remodelador con cosmética *high tech* (lleva un activo vegetal ultrasónico) e incluye movilización manual, envoltura con vendas, masaje con copas de silicona de efecto *pull-up*. ¿Algo más? El tratamiento se cierra pasando unos guantes electroforéticos reafirmantes. 150 €, sesión.

EN QUIRÓFANO

La doctora Nelly Castro, cirujana plástica de la Clínica Opción Médica, recomienda apoyar la dieta con liposucción (desde 2.649 €) si también se desea perder volumen. "Si el exceso adiposo no es muy grande, la intervención es previa (así la paciente se siente motivada a seguir la dieta, su cuerpo ha cambiado), mientras que si el sobrepeso es importante es justo al contrario, la cirugía elimina la piel flácida, consecuencia del régimen".



Masajeador con infrarrojos que acelera la eliminación de grasa. Daga (69,99 €).

AUTOMASAJE CASERO

Si vas a mil y no tienes un hueco en la agenda para ir al centro de belleza, hay *gadgets* que te ayudan en el cuidado corporal. Suele ser un manipulador con forma ergonómica que permite el agarre al que puedes incorporar distintos cabezales en función de lo que necesites (activar, drenar, exfoliar). Se pueden usar solo o combinado con el quemagrasa y/o anticelulítico. Eso sí, la constancia es clave para tener éxito.