

# COSMOPOLITAN

MAYO 2018 Nº 332 3,75 € IVA INCLUIDO  
CANARIAS 3,90 € SIN IVA

**MUEVE  
TU DINERO  
(AUNQUE  
SEA POCO)**

**Novio a  
la fuga**  
Detéctalo  
a tiempo

**PASTEL,  
NEOBOHO  
O TROPICAL**  
Elige tu estilo  
y estrena

## Puesta a punto

EJERCICIOS, TRATAMIENTOS Y TRUCOS  
PARA LLEGAR AL VERANO EN FORMA

**Paula  
Echevarría**  
«Sonreír  
cuando tienes  
ganas de  
llorar a veces  
te salva»

**MICHELLE OBAMA,  
J.K. ROWLING,  
OPRAH WINFREY...**

**APRENDE  
DE LAS QUE  
MÁS SABEN**

**¿SUFRES  
TERRIBILITIS?  
DEJA DE SER UNA  
DRAMA QUEEN**

**NUEVOS  
DESTINOS**  
Aterriza antes  
que nadie





## Saca pecho

Sueñas con mejorar tu pecho, pero sé sincera: ¿cuánto tiempo dedicas a su cuidado? «La piel del escote y de los senos es muy fina y acusa los cambios de peso y las exposiciones al sol, que contribuyen a su descolgamiento», explica el dermatólogo de la universidad de Besançon, Francia, Dr. Humbert. Para evitarlo, ideó el protocolo *Endermologie Breast*, de LPG, que mediante un aparato masajeador ejercita los fibroblastos para que creen colágeno y elastina y así devolver la textura juvenil. Cada sesión dura una hora (60 €) y se recomiendan 12 para tener resultados. (endermologie.es).

## Luce escote

«Para mejorar esta parte, tanto si no te gusta tu forma natural como si te has puesto implantes y te ha quedado mucha distancia entre los senos, existe una técnica de remodelación que consiste en infiltrar grasa de la propia paciente para dar volumen», afirma el Dr. Serra Mestre. (Desde 800 €).

DR. SERRA MESTRE, CLÍNICA QUIRÓN (BARCELONA) (cirugiaestetica.org).



1. Gel que aporta volumen 'Boob Job', **Rodial** (75 €).
2. Con efecto *lifting* inmediato 'Gel Busto Super Tensor', **Clarins** (57,25 €).
3. Mejora la firmeza y elimina manchas de cuello, escote y manos 'Neck, Chest & Hand Repair', **SkinCeuticals** (76 €).
4. Con activos puros 'Colageno y Ácido Hialurónico Senos' **Colistar** (44,90 €).
5. Spray que se aplica en el sujetador para un pecho firme 'Bust Infuser', **Talika** (29 €).
6. Gel reafirmante 'Super Boost Tense in Serum', **Biotherm** (41 €).



# OPERACIÓN BIKINI

¿Sueñas ya con las vacaciones? Ese momento parece perfecto hasta que te enfrentas al espejo. ¡Todavía estás a tiempo! Planta cara a esos kilitos de más (si quieres) con los tratamientos más eficaces.

La buena noticia es que aún puedes quitarte esos centímetros que se han instalado en tu cintura. Y la mala, que los hoyuelos y la textura irregular de la piel por acumulo de grasa (lo que se conoce como celulitis) afecta al 85 % de las mujeres. Esta antipática visitante no es otra cosa que "las depresiones y oquedades que producen los tractos fibrosos que se entrelazan con las células grasas y tiran de la piel hacia dentro", según el **Dr. Antonio Castellano Miralla**, del **Instituto Médico Miramar**. La sufrimos todas: delgadas y redonditas. Pero no está todo perdido. "Este problema no está relacionado con el sobrepeso, no se soluciona solamente haciendo dieta o ejercicio", nos aclaran los expertos de **LPG**.

Para empezar, no hay que dejar los deberes para el último momento. **Carmen Navarro** se centra en estas tres asignaturas: reafirmar, perder volumen y hacer frente a la celulitis. Esta nos puede arruinar el verano, igual que las estrías o la flacidez. Una advertencia: los cosméticos no son infalibles. Mejora su rendimiento tanto con una dieta equilibrada como con estos tratamientos estéticos que hemos seleccionado. No te olvides de los reafirmantes que actúan de noche. Lo mires por donde lo mires, no tienes excusa para no presumir de tipazo.

La actriz **Emily Ratajkowski** (26) deja la operación bikini para otro año, ya que este no la necesita.



## SMARTWATCH & HEALTHY

Si necesitas un empujón para la puesta a punto del verano, el nuevo reloj de **Fitbit** es tu aliado. Versa te ayuda a mejorar tu forma física. Su batería dura más de cuatro días, está pendiente de tu ritmo cardiaco y te prepara entrenamientos personalizados.



199 €  
Fitbit Versa



## TRATAMIENTOS

# Ponte a tono **en cabina** Para reforzar la eficacia de los cosméticos, los bolsillos y necesidades. Algunos

### TRES EN UNO

El tratamiento corporal de la **Clínica Blauceldona** ([www.blauceldona.com](http://www.blauceldona.com)) para combatir el sobrepeso se llama Cellu M6 Alliance. "Permite realizar tres acciones simultáneas: eliminar grasa, combatir la celulitis y reafirmar", explica la directora del centro, **Silvia Oliete**. "Se trata de un refuerzo para luchar contra esa grasa que no logramos eliminar con deporte o con dieta". En Barcelona.



### MENOS VOLUMEN

"Sea cual sea el diagnóstico, el primer paso debe comenzar con una sesión de drenaje que depure el organismo." Alliance Reset, de **Carmen Navarro** ([www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com)), combina masajes manuales con las técnicas mecánicas del último LPG, Alliance, con el fin de movilizar la grasa y activar la circulación para producir colágeno. Entre 5 y 10 sesiones (220 €/sesión).

### QUEMA CALORÍAS

El protocolo quemagrasas de **Santum** ([www.santum.es](http://www.santum.es)), en Madrid, incluye radiofrecuencia, para activar la circulación y movilizar la materia grasa acumulada, así como ultrasonidos, para combatir la piel de naranja. "Además, envolvemos la zona con una mezcla de hierba mate y café, lo que proporciona una sensación de ligereza, y acabamos con una crema de mantenimiento", explican. 90 €/sesión.



### SÍ A LA FIRMEZA

El centro estético de **Sophie Afanou**, en Palma de Mallorca (teléfono: 971 102 468), recurre a Body Repair de **Matriskin**, "un tratamiento de reparación y reafirmación integral para tratar hasta las estrías". En Madrid, en el centro **Tacha** (en la imagen) la firma cuenta con el protocolo en cabina Maderox, que trabaja la pérdida de volumen corporal o la piel de naranja ([www.tacha.es](http://www.tacha.es)).



### FUERA GRASAS

Consigue un culo de infarto en el **Instituto Médico Láser** ([www.iml.es](http://www.iml.es)), donde realizan la técnica Tanga Lift, que quita donde sobra y pone donde falta con el lipoláser y la lipotransferencia: "Combatimos primero la grasa localizada en el triángulo del tanga, la banana subglútea y las pistoleras; luego, se trabaja para redondear y levantar." Consulta el precio en el 917 024 627.

### PRESUME DE PECHO

En Madrid, en **The Beauty Concept** ([www.thebeautyconcept.com](http://www.thebeautyconcept.com)), comienzan con un *peeling* en el escote para después "aplicar una mascarilla que se deja actuar 20 minutos. A continuación, un masaje con un cóctel de sueros para estimular el colágeno. Se puede finalizar con radiofrecuencia para tonificar la zona", nos comentan. 120 €/sesión.

