

1,50 € Nº 1.655
DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JULIO DE 2018

mia

1 Solo
1,50€
CANARIAS 1,60€



CANARIAS 1,60€
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE URGENTE

CÓMO MAQUILLARTE SI ESTÁS MORENA

ADRIANA
TORREBEJANO,
EN PORTADA

Cremas y
gazpachos
contra el calor

Simplifica tu
vida y sé feliz

Dossier belleza

¡DESHÍNCHATE!

Con dieta, fitness y cosmética
de efecto antiglobo (pág. 35)

¿Te interesa un
seguro de viaje?

Moda
DE LA PASARELA
AL ARMARIO

Salud
**PREVENIR LAS
PIERNAS CANSADAS**
(sobre todo en verano)



GESTOS DE EFECTO ANTIGLOBO

Te meten en cintura y reducen el edema

Otros recursos INESPERADOS

UN CALDITO. En ese caso no te va a reconfortar, si no que se utiliza para aumentar la diuresis (secreción de orina). Canterla recomienda el que se hace con 2 l de agua, 3 ramas de apio, 2 cebollas medianas, 3 hojas de col verde y un puñado de perejil. "Se puede combinar con el plato principal o tomar a modo de tentempié, pero no sustituye a una comida".

SUPLEMENTOS LIPOLÍTICOS.

"Deben ser pautados por un profesional", dice la experta anterior. Funcionan muy bien los que contienen L-carnitina, un quemador de grasa que duplica su efecto, si se hace ejercicio. También hay alimentos que son fuente de esta sustancia: carne, leche, levadura...



Favorece el retorno

HAY GESTOS que mitigan el acúmulo de líquidos y tienen efecto sobre la grasa. ¿Cuáles? Caminar de forma enérgica cuidando la pisada impide que parte del glucógeno se fije en el adipocito y activa la suela venosa. ¿Un truco? Este efecto se multiplica andando por la orilla del mar. También favorece el retorno

de la sangre elevar las piernas. "Descansa con los pies en plano superior o hazlo cuando puedas", dice Maribel Yébenes, experta en belleza. Evita la ropa ceñida, dificulta el paso de la sangre, hace que retengas toxinas y, en consecuencia, aumenta los depósitos grasos.

Evita cenas copiosas

Y OTROS SABOTEADORES.

No caigas en el error común de solucionar la cena con un yogur o una pieza de fruta. En nuestro plan *reduce* se come. Eso sí, explica Maribel Yébenes, realiza esta última toma a una hora temprana (al menos 2 horas antes de irte a dormir). "Durante el descanso el metabolismo se vuelve más lento y quemamos menos". ¿Otros enemigos a batir? El azúcar refinado de mesa y los añadidos (se incorporan a los

productos) y los fritos. "El alimento se impregna en aceite, lo que aumenta el recuento calórico", dice Jodar.



Infusiones de refuerzo

TIENEN SU PAPEL EN LA ACCIÓN ANTIGRASA

CURA TEATOXING. Se trata de tomar una infusión durante 14 días después de las comidas principales. "Suelen contener guaraná, té verde u ortiga. Una mezcla herbal que quema las grasas", explica la esteticista

Carmen Navarro. ¿Un ejemplo? **The Bio Minceur Express** de LPG, 29 €, en la imagen de la izda. **TISANA DE MIEL Y CANELA.** "Hay que tomarla al principio y al final del día y su efecto reductor se deja notar en la grasa del abdomen".