



Tirada: 136.019	<b>OBJETIVO BIENESTAR</b> LA REVISTA PARA APRENDER A VIVIR MEJOR	Superficie: 518 cm <sup>2</sup>	Ocupación: 100%	Valor: 17.900,00 €	Página: 1
Difusión: 78.332					
Audiencia: 274.162	Nacional	Mensual			
Ref: 9337609	Salud				
	1ª Edición	01/07/2017			



1 / 1

# Fit

OBJETIVO BIENESTAR



CUATRO SEMANAS  
PARA UN CUERPO 10

DEL POLE DANCE AL  
BALLET FIT, ¿CUÁL  
ES PARA TI?

GUÍA PARA LA  
MEJOR ZAPATILLA  
DEPORTIVA

**CID**  
*Almudena*

“Mi mayor logro fue seguir  
compitiendo con 20 años”



Tirada: <b>136.019</b>	<b>OBJETIVO BIENESTAR</b> LA REVISTA PARA APRENDER A VIVIR MEJOR	Superficie: <b>154 cm<sup>2</sup></b>	Ocupación: <b>29.75%</b>	Valor: <b>3.242,02 €</b>	Página: <b>62</b>
Difusión: <b>78.332</b>					
Audiencia: <b>274.162</b>	<b>Nacional</b>	<b>Mensual</b>			
Ref: <b>9335503</b>	<b>Salud</b>				
	<b>1ª Edición</b>	<b>01/07/2017</b>			<b>1 / 1</b>

## BELLEZA **FIT**

### » REDUCIR

En España se realizan 12.000 liposucciones al año. "Lo último es la lipoescultura: remodelar otras zonas con tu propia grasa", dice el cirujano Antonio de la Fuente (4.000 €). El lipoláser del doctor Jaime Tufet elimina la grasa y reafirma (3.200€).

**Michelines rebeldes.** Hay zonas que se sublevan a las dietas o al ejercicio físico. "Aquí entran en juego tratamientos en cabina como Cooladvantage: aplicar frío controlado sobre la grasa sobrante (pellizcable y localizada). Los adipocitos se congelan y mueren antes que el resto de células, por eso los tejidos colindantes no sufren", apunta la dermatóloga Adriana Ribé. A las dos sesiones ya se ven resultados (desde 550€). Carmen Navarro estrena esta temporada el LPG Cellu M6 Alliance. "Actúa a la vez sobre la grasa y los fibroblastos para garantizar que la pérdida de peso no se traduzca en flacidez". Los resultados empiezan a notarse con la tercera sesión (82€). Las llamadas 'asas del amor' traen de cabeza a muchas mujeres, no necesariamente gruesas. "Podemos atajarlas con Aqualix, unas inyecciones que

disuelven esas pequeñas acumulaciones de grasa", sugiere la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (240€). Se recomiendan 4 sesiones). A las 48 horas conviene un drenaje linfático manual para acelerar la eliminación de residuos (50€). ¿Y para no quieren ni oír hablar de pinchazos ni de máquinas? "Muchas famosas, como Kate Winslet, Jessica Alba o Jennifer Aniston ya han probado el Bioslimming. Consiste en un compendio de masajes, productos reductores (café, algas, plantas y aceites esenciales) y vendajes oclusivos que eliminan la grasa, drenan y tonifican. Sirve para muslos, cartucheras, glúteos, abdomen, brazos... Podemos reducir hasta 4 cm por sesión y mejorar el aspecto de la celulitis y las estrías", relata Inmaculada Canterla, directora de Cosmeceutical Center (90€).

**En adhesivo.** Parches para destruir los adipocitos y eliminar las toxinas que se pegan durante 24 horas sobre la piel. Reducing Patch, de Montibello. 42€



**Cuerpo 10.** Crema reductora, reafirmante y anticelulítica elaborada con granada, frutos del bosque y café verde. Uso diario. Total Fit, de Germaine de Capuccini. 44,45€



**Con plancton.** Quema la grasa almacenada en zonas rebeldes como las rodillas o cartucheras. Aceite Liporeductor, de Maria D'uol. 44,90€



**Remodelar la silueta.** En cuatro semanas con una sola aplicación diaria baja 2,1 cm en cintura y 1,9 cm. bajo el glúteo. Advance 1, de Somatoline Cosmetic. 36,90€

### » REAFIRMAR

En septiembre llega a España el nuevo tratamiento estético Belkyra. "Es un inyectable que desintegra la grasa de la papada y retrae la piel para evitar el efecto *cuello de pavo*", señala la doctora Mar Mira, de la Clínica Mira+Cueto (desde 520€).

**Vientre como una tabla.** ¿A quién no le gustaría lucir un ombligo perfecto en verano? Lo malo es que en invierno tendemos a relajar. Pisamos menos el gimnasio y bajamos la guardia con el plato. "Y al ponernos el bikini nos topamos con una piel menos firme y cierta grasa superficial. Con Exilis, una combinación de radiofrecuencia y ultrasonidos, combatimos ambos problemas en la misma sesión", explica la doctora Purificación Espallargas. Ojo: esto no es de hoy para mañana. Hay que dejar pasar un mes entre sesiones para que la piel coja firmeza (150€/sesión). "El Tratamiento Profundo de Abdomen de Oxigen combina radiofrecuencia y activación muscular dinámica con la máquina Maximus. Así activamos tanto la piel como el músculo subyacente para eliminar la grasa y estirar la piel", explica su directora Estrella Pujol (160€). Otras veces esa distensión es producto de un adelgazamiento demasiado rápido, del posparto o de la edad. A simple vista la piel se ve blanda, arrugada y parece haber más redondez de la real. Se atrinchera en el abdomen pero puede aparecer en las piernas o en el cuello. Si el problema es solo una relajación de los tejidos "la radiofrecuencia de Thermage es la mejor tecnología para reafirmar y la que menos tiempo requiere para ver resultados", señala Natalia de la Vega, directora de Tacha. También es cara (desde 2.000€). Uno de los tratamientos más innovadores en cabina para retensar la piel es el Ritual Gravedad 0, una combinación del sérum GF/7 Gravity Fighter de Mastriskin con luz LED (75€ en centros autorizados).